JOHN GRAY

GLI UOMINI VENGONO ♂ DA MARTE LE DONNE DA VENERE ♀

E SONO TUTTI SOTTO STRESS

CONTINUARE AD AMARSI QUANDO LA VITA SI COMPLICA

Rizzoli

JOHN GRAY

GLI UOMINI VENGONO ♂ DA MARTE LE DONNE DA VENERE ♀

E SONO TUTTI SOTTO STRESS

CONTINUARE AD AMARSI QUANDO LA VITA SI COMPLICA

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2008 RCS Libri S.p.a., Milano

978-88-58-60650-6

Prima edizione digitale 2010 da edizione maggio 2008

Copertina:
progetto grafico di Mucca Design

Per conoscere il mondo BUR visita il sito www.bur.eu

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

IN QUESTO NUOVO VOLUME DELLA FORTUNATA SERIE *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, il guru della coppia John Gray analizza quanto e in che modo lo stress dei nostri tempi logori i rapporti tra i due sessi.

Negli ultimi cinquant'anni la vita è cambiata in modo vorticoso, gli uomini e le donne hanno dovuto imparare a fare i conti con nuovi ritmi e soprattutto con nuovi ruoli. Questo ha fatto sì che i livelli di stress si impennassero vertiginosamente. Sempre più spesso accade che l'uomo, così come la donna, sia costretto a dare tutto se stesso in ambito lavorativo; quando lui torna a casa è troppo stanco per tener vivo il dialogo e preferisce isolarsi, lei invece vuole sostegno incondizionato e sente il bisogno di comunicare i suoi stati d'animo.

Tutto questo contribuisce a incrementare i livelli di tensione e inevitabilmente a minare l'armonia della coppia.

In *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress* Gray parte dal principio che il dialogo è il collante fondamentale di qualsiasi rapporto affettivo, quindi ci dà gli strumenti per imparare a conoscerci meglio, propone efficaci teorie per intessere relazioni serene, e tecniche per favorire il relax e la sensazione di appagamento.

Il cervello e gli ormoni maschili e femminili, spiega Gray, sono concepiti per reagire diversamente allo stress; le donne si aspettano che gli uomini si comportino come loro, gli uomini fraintendono le effettive esigenze delle partner. Capire, quindi, come "Marte" e "Venere" affrontano lo stress ci permetterà di guardare ogni cosa da un nuovo punto di vista. In questo modo lo stare insieme — anche per le coppie apparentemente in bilico — diventerà un'occasione di conforto e sostegno, e potremo provare sulla nostra pelle che "il vero amore non implica la perfezione, anzi fiorisce sulle imperfezioni".

JOHN GRAY è psicosessuologo e terapeuta della famiglia. Nato a Houston nel 1951, divorziato e poi risposato, dalla seconda moglie ha avuto tre figlie. Dopo nove anni di ritiro spirituale, ha cominciato a tenere seguitissime lezioni di psicologia riguardanti le differenze ancestrali tra uomini e donne sia dal punto di vista psicologico, sia da quello antropologico e comunicativo. Prima di questo nuovo, attesissimo lavoro, John Gray si è fatto conoscere in tutto il mondo con i fortunatissimi *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*, bestseller che finora ha venduto oltre dieci milioni di copie, e *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e i bambini dal cielo*. Negli Stati Uniti Gray è un vero e proprio guru; presenza costante di vari talk show televisivi, è considerato uno degli esponenti di punta della cosiddetta "pop psychology".

Dedico questo libro con tutto l'amore e l'affetto a mia moglie, Bonnie Gray. Grazie al suo sostegno sono riuscito a dare il meglio di me stesso e a condividere con gli altri quanto abbiamo appreso insieme.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare mia moglie, Bonnie, per essere stata al mio fianco durante la realizzazione di questo libro. È stata una grande maestra e la mia sostenitrice più accanita. Bonnie è dotata di uno straordinario intuito e la sua capacità di amare è fonte d'immensa ispirazione. Le sono grato per avermi aiutato a comprendere e rispettare il punto di vista femminile. Il cammino fatto insieme non solo ha arricchito la nostra vita coniugale ma rappresenta anche il fulcro delle riflessioni contenute nel presente libro.

Ringrazio le nostre tre figlie, Shannon e suo marito, Jon Myers, Juliet e suo marito, Dan Levinson, e Lauren per averci sempre amato e sostenuto. I numerosi scambi di idee avuti con loro mi hanno consentito di capire con maggior chiarezza che cosa significhi essere una giovane donna oggi. Dall'affetto che ci lega e dalle varie difficoltà che hanno dovuto superare nascono molti suggerimenti pratici di *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress*. Grazie anche alla nostra nuova nipotina Sophia Rose, per la grazia e la gioia che ha portato di recente in famiglia.

Ringrazio la mia squadra, Bonnie Gray, Juliet Levinson, Jeff Owens, Melanie Gorman, Dean Levin, Neil Dickens, Ellie Coren e Sherrie Natrass per l'assistenza costante e il grande impegno dimostrato nell'organizzazione di conferenze, seminari, rubriche, trasmissioni televisive e radiofoniche, pubblicità televisive, nella creazione e nel lancio di prodotti nutrizionali, nonché nella gestione del sito web MarsVenus.com, delle consulenze telefoniche di AskMarsVenus.com, di MarsVenusDating.com, del programma Mars Venus Coaching, di MarsVenusGoCleanse.com e dei MarsVenus Wellness Retreats.

Ringrazio le mie editor, Kathryn Huck e Diane Reverand, per i commenti arguti, i preziosi consigli e la competenza professionale,

la direttrice editoriale di HarperCollins, Jane Friedman, e Jonathan Burnham per la sagacia e l'incoraggiamento fornitomi. Grazie a Steven Kunkes per aver verificato la correttezza delle informazioni contenute nei capitoli di taglio scientifico.

Le idee illustrate nel libro sono frutto del percorso che ho seguito per costruire un rapporto affettivo appagante e per aiutare gli altri a fare lo stesso, ma senza il contributo dei tanti che mi hanno generosamente messo a parte di riflessioni ed esperienze il mio lavoro non sarebbe risultato così approfondito. Ogni pagina racchiude un prezioso insegnamento che sono stato lieto di ricevere e che anche a voi, ne sono certo, farà piacere ascoltare. Per raccogliere tutte queste idee, per elaborarle e svilupparle, è stato necessario l'impegno di numerose persone nell'arco di trent'anni: esperti nel campo della salute, della felicità e delle relazioni, scrittori, consulenti, ricercatori, terapeuti, medici, infermieri, pazienti e partecipanti ai seminari. Buona parte del lavoro compiuto in tal senso per *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress* è stato svolto in riunioni e seminari presso il Mars Venus Wellness Center della California settentrionale negli ultimi cinque anni.

Ringrazio colleghi ed esperti che mi hanno aiutato nelle ricerche: Daniel G. Amen, John e Cher Anderson, Jack Canfield, Warren Farrell, Jim e Kathy Cover, Tony e Randi Escobar, Solar Farahmand, Mitzi Gold, Dennis Harper, William Hitt, Peter e Sarah Greenwall, Tom McNeillis, Gary Gordon, Ron Reid, Brian Turner, Harv Ecker e Cynthia Watson.

Grazie anche ai molti che mi hanno rivelato esperienze, timori e considerazioni personali. L'entusiasmo che hanno dimostrato per questi temi mi ha motivato e conferito la sicurezza necessaria a scrivere questo libro.

Ringrazio amici e familiari per il sostegno e i preziosi suggerimenti: Robert Gray, Tom Gray, David e Virginia Gray, Darren e Jackie Stephens, Clifford McGuire, Ian ed Ellen Coren, Martin e Josie Brown, Andrea e Reggie Henkart Mirra Rose, Lee Shapiro, Gary Quinton, Russ e Carol Burns, Rhonda Collier, Rami El Batrawi, Sherrie Bettie, Max e Karen Langernburg e Malcolm Johns.

Grazie infine ai miei genitori, Virginia e David Gray, per tutto l'amore e l'aiuto, e a Lucille Brixey, la mia seconda mamma. Non sono più qui, ma continuano a essermi vicino con il loro affetto e il

loro conforto.

Introduzione

Negli ultimi cinquant'anni la vita è diventata più complessa: gli orari di lavoro più lunghi, esacerbati da estenuanti spostamenti da e verso casa e dall'aumento del traffico, l'incremento del costo delle case, del cibo, della sanità, dei tassi d'interesse e la duplice responsabilità di svolgere un'attività e di allevare figli in famiglie in cui entrambi i coniugi lavorano sono solo alcune delle numerose cause di stress che caratterizzano la nostra frenetica esistenza. Nonostante le nuove tecnologie mirate a incoraggiare i contatti interpersonali, il bombardamento di informazioni cui siamo sottoposti e l'accessibilità continua garantita da Internet e dai cellulari hanno finito per ridurre buona parte delle comunicazioni a semplici sms. Viviamo al limite e ci restano ben poche energie per la vita privata. Godiamo di maggiori indipendenza e possibilità di realizzazione professionale, eppure a casa ci sentiamo spesso soli e sfiniti.

I livelli inauditi di tensione cui tutti, uomini e donne, siamo sottoposti minano i rapporti affettivi. Single o in coppia, siamo sovente troppo impegnati o troppo esausti per coltivare la nostra passione, la motivazione e l'affetto necessari. Le tensioni della vita quotidiana ci privano dell'energia e della pazienza, gettandoci in uno stato di esaurimento e annichilimento tali che non siamo più in grado di apprezzare né aiutare l'altro.

Siamo troppo affaccendati per vedere quello che è ovvio. Un uomo dà tutto se stesso in ambito lavorativo per provvedere alla famiglia, quindi torna a casa troppo stanco persino per mantenere vivo un dialogo. Una donna offre sostegno incondizionato a marito e figli, tuttavia cova risentimento perché non riceve quello stesso appoggio che dona spontaneamente. Vittime dello stress ci sfugge spesso il perché dei nostri comportamenti.

Durante i miei viaggi in vari Paesi del mondo, intrapresi per

illustrare le mie teorie, ho riscontrato, nel campo dei legami affettivi, alcune novità associate all'aumento dello stress: single e coppie si ritengono troppo occupati o stanchi per poter risolvere i loro problemi relazionali e spesso giudicano il partner troppo esigente o diverso. Nel tentativo di gestire le tensioni sempre maggiori presenti nel mondo del lavoro, tra le mura domestiche uomini e donne si sentono trascurati. Alcune coppie vivono uno stato d'ansia sempre più profondo, altre adottano un atteggiamento rinunciatario facendo finta che le loro esigenze emozionali non esistano; il risultato è che talvolta riescono ad andare avanti, ma i loro sentimenti risultano inevitabilmente compromessi.

Le difficoltà relazionali sono sempre esistite, per gli uomini come per le donne, lo stile di vita moderno le ha semplicemente moltiplicate. Le pressioni cui siamo sottoposti nel mondo esterno sono aumentate e di conseguenza, quando siamo a casa, abbiamo necessità molto diverse. Se ignoriamo l'esigenza del partner di controllare lo stress, anche se ci sforziamo di migliorare la vita di coppia, rischiamo in realtà di rovinarla.

Per fortuna, esiste una nuova strategia che ci permette di capire e affrontare le crescenti tensioni. Invece di rappresentare un ulteriore problema da risolvere, le relazioni possono costituire la soluzione. Invece di trasformarsi in una nuova fonte di difficoltà e di stress, il ritorno a casa può tradursi in un'occasione di conforto e sostegno. Comprendere come uomini e donne affrontino lo stress ci permette di guardare ogni cosa in un'ottica nuova per migliorare la comunicazione di coppia e imparare a dare e ricevere aiuto.

La comunicazione e il dialogo sono il vero legame nel rapporto tra uomini e donne, tuttavia le tensioni generate dai ritmi frenetici della vita rischiano di logorare qualsiasi legame. Lo stress è uno dei principali fattori responsabili dei conflitti interpersonali, anche se la vera radice del problema è il differente approccio con cui uomini e donne reagiscono a esso. Siamo simili, ma da questo punto di vista anche molto diversi, e le discrepanze aumentano all'aumentare dello stress. Molte coppie non affrontano gli ostacoli della vita e non compiono assieme un percorso di crescita; così, o finiscono per vivere un rapporto distaccato, tranquillo ma privo di passione, o sono rose dal rancore, dalla confusione e dalla sfiducia che conducono a violenti contrasti.

Talvolta sembra proprio che uomini e donne provengano da pianeti diversi: rispettivamente da Marte e da Venere. Senza un approccio positivo che ci aiuti a capire i diversi meccanismi di reazione allo stress, Marte e Venere entrano in collisione invece di coesistere in armonia!

Non solo ognuno ha un modo peculiare di affrontare le tensioni, ma ha anche bisogno di un tipo di sostegno specifico per gestirle. Nei vari capitoli di *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress* vedremo dunque come uomini e donne vivano lo stress; analizzeremo inoltre le tecniche migliori per controllarlo e aiutare i partner a sostenersi a vicenda. Scopo del mio libro è fornire nuovi strumenti per conoscersi meglio e proporre strategie più efficaci per creare relazioni sane e serene, in grado di diminuire i livelli di stress.

Più siamo consapevoli delle differenze naturali esistenti tra i sessi, più ci dimostriamo tolleranti se e quando queste emergono. Invece di chiederci che cosa ci sia di sbagliato nel partner, ci chiederemo che cosa ci sia di sbagliato nel modo in cui ci poniamo nei suoi confronti. Invece di concludere che il partner ha un atteggiamento deliberatamente sconsiderato, possiamo quantomeno trarre un po' di conforto all'idea che agisca in modo inconsapevole o ignaro del problema. Spesso le coppie non hanno una chiara percezione dei danni che i problemi causano loro.

Accettare le differenze è un passo che può ravvivare all'istante una relazione. Molti si sentono oppressi perché ritengono di doversi sacrificare per compiacere il partner: è un'ottica che va cambiata.

Certamente, in ogni relazione è necessario adattarsi, fare qualche compromesso e accettare sacrifici, ma non dobbiamo annullarci: possiamo, viceversa, raggiungere un accordo equo e ragionevole. Vivere non significa fare tutto a modo nostro ogniqualvolta lo vogliamo. Se impariamo a condividere, apriremo il nostro cuore agli altri.

Quando un aereo è comandato dal pilota automatico, arriva a destinazione. Anche se la rotta che segue sembra perfetta, in realtà non lo è: varia in ogni momento a seconda della velocità del vento e della resistenza del velivolo; non è mai perfettamente allineata con la meta ma procede nella giusta direzione. Un aereo guidato dal pilota automatico compie in continuazione lievi adattamenti per correggere la direzione.

Nelle relazioni avviene lo stesso. Nessuno è perfetto, ma il vostro partner può essere la persona perfetta per voi. Se continuiamo a correggerci e ad adattarci, possiamo vivere una lunga e serena relazione. Quando riconosciamo i nostri errori e modifichiamo i nostri comportamenti, possiamo ridurre la tensione nella vita di coppia.

Se tuttavia non capiamo di avere esigenze diverse, modifichiamo azioni e reazioni invano perché rischiamo di puntare nella direzione sbagliata.

Inizieremo con l'esaminare le nuove grandi cause di stress della nostra vita, dovute al cambiamento di ruolo dei due sessi. La pressione crescente cui sono soggette le donne che lavorano e le minori possibilità per gli uomini di guadagnare a sufficienza da mantenere la famiglia hanno scosso le fondamenta della nostra società. Il complicato scenario creato dai ruoli e dalle aspettative tradizionali è ormai andato in pezzi e ne stiamo ancora raccogliendo i cocci.

Nel corso della storia non abbiamo mai assistito a tanti mutamenti sociali in un periodo così breve. Grazie alla parità di diritti, alla migliore istruzione, alla liberazione sessuale e a una maggiore indipendenza economica, le donne hanno oggi più opportunità di vivere una vita migliore, eppure in ambito domestico siamo tutti più tesi e ansiosi. Mai nelle epoche passate si è chiesto tanto alla donna, che di conseguenza si sente spesso sopraffatta. Il suo malessere si riflette immediatamente sull'uomo, il che provoca fraintendimenti, attriti e un senso di impotenza.

Considereremo innanzitutto il mutamento delle aspettative nell'ambito relazionale, per poi esaminare i dati scientifici che corroborano le differenze tra i sessi descritte in modo aneddotico in tutti i miei libri. Esistono ragioni fisiologiche che spiegano perché la donna tragga conforto dall'esternare i suoi problemi mentre l'uomo si chiude in sé, o perché riesca a svolgere più compiti nello stesso tempo e a ricordare tutto mentre l'uomo si concentra su una cosa alla volta, dimenticandosi del resto. In questa panoramica sulle scoperte scientifiche spiegheremo in termini molto semplici e comprensibili come il cervello e gli ormoni maschili e femminili siano concepiti per rispondere in modo diverso allo stress.

Illustrare il comportamento diverso dei sessi in situazioni limite,

per esempio la tendenza femminile a creare elenchi infiniti di cose da fare, aiuta a capire come la differente reazione sia fonte di conflitti. Leggendo *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress*, scoprirete quanto siano effettivamente diversi uomini e donne.

Comprendere e ricordare le differenze esistenti tra i sessi è tuttavia solo metà dell'opera. L'altra metà è dedicata all'agire, ossia imparare a controllare in modo più efficace lo stress. Questo libro intende aiutarvi a trovare nuove strategie per diminuire le tensioni cui sia voi sia il partner siete sottoposti. Che siate in coppia o single, riceverete numerosi suggerimenti pratici per migliorare la capacità di dialogo, risollevare l'umore, aumentare l'energia, stimolare l'attrazione nel rapporto di coppia, creare l'armonia con il partner e vivere una vita ricca d'amore e d'affetto. Scoprirete inoltre perché in passato avete avuto difficoltà a comunicare o vissuto relazioni fallimentari, e capirete quali approcci adottare per non ripetere tali errori in futuro.

Analizzeremo l'anatomia di una lite, le strategie per interrompere una discussione prima che degeneri e i metodi di riconciliazione. Fatto ancor più importante, impareremo a prevenire i litigi facendo in modo che la tecnica del Dialogo venusiano diventi parte integrante della nostra vita, per favorire il senso di rilassamento nella donna e aiutare l'uomo a sentirsi appagato con il minimo sforzo.

Valuteremo infine tutta una serie di metodi per ridurre le tensioni, che inducono alla partecipazione e all'apertura verso gli altri quale strumento di arricchimento. Quando avrete imparato a gestire con maggiore efficacia i nervi e sarete consapevoli delle differenze fisiologiche esistenti tra i sessi, di fronte a un problema biasimerete lo stress invece del partner. Non aspetterete che sia questi a cambiare: sarete in grado di ridurre il livello di ansia e a quel punto vi libererete del desiderio compulsivo di incolpare o di voler cambiare l'altro. Recupererete nel contempo il piacere di amarlo e accettarlo così com'era quando vi siete innamorati. Marte e Venere ruotano attorno al Sole seguendo la loro orbita in armonia: lo stesso devono imparare a fare uomini e donne per poter vivere un rapporto d'amore duraturo.

Se avete bisogno di ulteriore sostegno, consultate come molti già fanno il mio sito web www.marsvenus.com: assistendo

gratuitamente alle mie trasmissioni televisive o radiofoniche via Internet, potrete approfondire la conoscenza dei temi descritti. Rispondo inoltre regolarmente alle domande che il pubblico mi pone online sulle relazioni e sulla biochimica della salute e della felicità. Per avere un'assistenza specifica riguardante questioni personali in qualsiasi luogo e momento, anche in caso d'emergenza, potete inviare un'e-mail o telefonare a un nostro esperto e seguire le conference call dedicate alle strategie e ai metodi per stimolare la capacità di comunicazione, ridurre lo stress, migliorare la salute, vivere più sereni e costruire rapporti più affettuosi.

Vi invito inoltre a entrare a far parte della Mars Venus Wellness Community sul mio sito web, in cui fornisco consigli specifici in tema di alimentazione e depurazione dell'organismo. Così come adattare il comportamento può ridurre in misura rilevante lo stress, attuare modifiche lievi ma significative nell'ambito della dieta e dell'attività fisica può essere di notevole aiuto.

Mi auguro che leggendo questo libro possiate condividere il mio interesse e il mio entusiasmo, nonché divulgare i principi e i suggerimenti descritti. Insieme, possiamo creare, relazione dopo relazione, un mondo migliore.

John Gray, aprile 2007

Capitolo 1

Perché Marte e Venere si scontrano

Susan apre la porta dell'appartamento dove vive con il marito, Marc, trascinandosi dietro il portatile e vari sacchetti della spesa.

«Ciao, scusa il ritardo. Che giornataccia!» esclama sovrastando il rumore della tv che arriva dal suo studio.

«Ciao tesoro» risponde Marc. «Arrivo tra un attimo. Guardo solo questa azione.»

Susan appoggia i sacchetti sul tavolo. Guarda la posta lasciata da Marc e prende una bottiglia d'acqua dal frigorifero.

«Ho comprato gli ingredienti per fare una bella insalata. La mangeremo con il tacchino al chili avanzato» grida a Marc che nel frattempo entra serafico in cucina.

«Oh, l'ho finito io quando hai chiamato per dirmi che avresti fatto tardi. Stavo morendo di fame.» Si china per darle un bacio e aggiunge: «Hai terminato la presentazione?».

«Avrei voluto mangiarlo per cena, prima di rimettermi a lavorare sul PowerPoint. La presentazione ancora non va bene. Il mio capo conta su di me e sono molto in ansia.»

«Sono sicuro che andrà benissimo! Tu ti preoccupi troppo» osserva Marc cercando di rassicurarla. «Perfezionista come sei.»

«A dire il vero non è così. Il punto è che non sono ancora soddisfatta. È un lavoro molto importante.»

«Si potrebbe andare a mangiare fuori: ti rilasseresti. Posso rinunciare alla partita.»

«Scherzi? Ho troppe cose per la testa e voglio andare a

> letto presto.»
>
> «Be', allora ordiniamo qualcosa…»
>
> «Sto cercando di mangiare sano: la pizza non va bene. Mi farò due uova strapazzate o una omelette con una fetta di pane tostato. Mangerò qualcosa di buono e nutriente.»
>
> «Come vuoi…»
>
> «A proposito, ti sei ricordato di ritirare il mio tailleur nero?»
>
> Quando vede l'espressione di Marc, esplode in un accesso di rabbia. «Non posso credere che te ne sia dimenticato. Avevo deciso di metterlo domani.»
>
> «Hai la cabina armadio piena di vestiti…»
>
> «Questo non c'entra: te lo avevo anche ricordato.»
>
> «Be', domani mi alzerò presto e sarò davanti alla tintoria quando apre. Stasera ero troppo stanco per fare qualsiasi cosa.»
>
> «Lascia perdere. Domani esco presto.»
>
> «Mi spiace davvero, Susan. Mi è sfuggito di mente.»
>
> «Certo, grazie mille. Tutto quello che volevo era un piccolo aiuto, per essere pronta ad affrontare una giornata importante.»

Scene analoghe si svolgono ogni sera in tutto il mondo.

Dal dialogo è chiaro che la serata non sarà rilassante: con molta probabilità Susan e Marc finiranno per litigare, ma quand'anche non succedesse, non saranno in vena di romanticismi. L'episodio evidenzia alcuni motivi di attrito piuttosto frequenti nelle coppie di oggi. Il lavoro impegnativo di Susan, le aspettative che nutre nei confronti del marito da cui si aspetta una mano in casa, la sbadataggine di lui e il modo in cui sminuisce le sue ansie o propone soluzioni ai problemi rendono la situazione esplosiva.

Questo libro vi aiuterà a individuare i meccanismi che nella vita quotidiana ci inducono a ignorare le profonde differenze esistenti tra i sessi.

Invece di basarci su idee preconcette relative al comportamento maschile e femminile, dovremmo valutare realisticamente la nostra natura e quanto abbiamo da offrire, così da sviluppare strategie

congiunte per superare le difficoltà quotidiane. In tal modo riusciremo a creare un nuovo sistema di ruoli, per l'uomo come per la donna, che ci permetterà di vivere in armonia.

Il problema principale in una relazione è rappresentato dal fatto che la donna vorrebbe che l'uomo reagisse e si comportasse come lei. L'uomo, dal canto suo, fraintende continuamente le effettive necessità della donna. Se non considerano in modo corretto e positivo le diversità che li caratterizzano, si sentiranno entrambi sempre più soli e non percepiranno più quel sostegno di cui godevano all'inizio del rapporto.

Le donne si attendono erroneamente
che gli uomini reagiscano e si comportino
come loro. Gli uomini fraintendono
continuamente le effettive esigenze delle donne.

L'uomo ama risolvere i problemi, ma se il suo impegno non va a buon fine o non viene apprezzato finisce per disinteressarsi di tutto. Se viceversa conosce la mentalità femminile, riesce ad aiutare la partner a controllare le tensioni sempre più numerose cui è sottoposta. Affronteremo dunque il tema in un'ottica chiara e comprensibile per l'uomo; tuttavia, anche se il libro venisse letto solo dalla sua partner, la coppia ne trarrà ugualmente beneficio. Infatti, esso non aiuta soltanto gli uomini a capire le donne, ma anche le donne a capirsi e a imparare a chiedere in modo efficace il sostegno di cui hanno bisogno. Apprenderanno infatti a esprimere le loro esigenze in modo nuovo e, fatto ancor più importante, a non rifiutare l'appoggio che gli uomini sono disposti a offrire.

Anche la situazione seguente è piuttosto comune:

> Joan sta sparecchiando, dopo che i figli hanno finito di cenare, quando sente l'auto di Steve rientrare in garage. Il marito arriva parlando concitatamente al cellulare.
>
> «Non posso credere che abbiano fatto una cosa del genere. I documenti vanno presentati alla fine della prossima settimana. Come possiamo terminare tutto entro venerdì? Credi si possa avere una proroga fino a lunedì? Cerca di fare il possibile. Fammi sapere.»

Posa brusco la valigetta per terra e si appoggia stanco al bancone per controllare i messaggi sul Blackberry.

«Vedo che anche tu hai avuto una giornata terribile» commenta Joan. «Ti va un po' di vino? Possiamo sederci e parlare un po'. Oggi sono successe così tante cose.»

«Vino… eh, no» risponde lui distratto da un messaggio. «Penso che berrò una birra e guarderò il telegiornale.»

«Non ho potuto fare a meno di ascoltare la telefonata» afferma Joan prendendo una bottiglia di birra dal frigorifero. «Allora non riuscirai a venire al torneo di hockey di Kyle questo fine settimana? Ci resterà molto male. Io devo portare Melanie a lezione di danza e Jake a basket e a ripetizione. Non posso essere in tre posti contemporaneamente.»

«Adesso non voglio pensarci. Potrebbe non essere nemmeno un problema. Se non riusciremo a posporre la data, questo fine settimana avrò tutto il tempo del mondo, ma sarò a pezzi. A ogni modo troveremo una soluzione, non ti preoccupare.»

«Ma anch'io ho i miei impegni. Quando pensi di sapere qualcosa?»

«Non credo potremmo fare programmi fino a domani mattina.»

«Che cosa vuoi per cena? I bambini erano affamati e hanno divorato tutto il pollo.»

«Non importa, quello che vuoi tu.»

«Be', potremmo farci una pasta o… »

«Davvero, Joan» la interrompe Steve. «Fa' quello che vuoi. Non voglio pensarci.»

«Splendido, sono proprio contenta che apprezzi quello che compro e cucino dopo una bella giornata di lavoro. Preparerò qualcosa» aggiunge, aprendo un armadietto e ispezionandone il contenuto. «Dopo cena Kyle ha bisogno di una mano per l'algebra. Il suo rendimento è calato perché è sempre agli allenamenti…»

«Adesso l'unica cosa che voglio è mettermi comodo sul divano davanti alla tv.»

«Papà, sei tornato!» Il piccolo Jake entra correndo in cucina con il suo nuovo pallone da basket. «Giochiamo un po'?»

«Ciao, cucciolo!» Steve saluta stancamente il figlio.

«Non adesso» risponde Joan. «Papà è stanco morto e tu dovresti essere a fare i compiti!»

«Con voi non ci si diverte mai!»

Joan e Steve si guardano sapendo che il figlio ha ragione. Hanno la sensazione di non avere mai un momento di tregua per rilassarsi e godersi i frutti del duro lavoro. Come loro, numerose coppie si sentono oggi sempre più sconfortate e confuse di fronte alle tensioni della vita quotidiana.

Nell'esempio descritto, Joan e Steve non considerano la reciproca esigenza di scaricare lo stress dopo una giornata impegnativa, imprigionati come sono nel tipico sistema maschile/femminile che è fonte di tanti dissidi nella coppia.

Lo stress amplifica le differenze

I legami attraversano momenti difficili perché uomini e donne hanno un modo diverso di reagire alle tensioni della vita quotidiana. Come recita anche il titolo del libro, gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere, e le loro differenze sono amplificate dallo stress. Se non capiscono di avere meccanismi dissimili di reazione, i due pianeti rischiano la collisione!

Il problema principale è la diversa modalità di reazione allo stress di uomini e donne.

Dato che non reagiscono allo stress nello stesso modo, uomini e donne hanno bisogno di un sostegno diverso per riuscire a sopportarlo: spesso c'è bisogno di strategie completamente opposte. Mentre l'uomo, per così dire, si ritira nella sua tana e dimentica i problemi della giornata, la donna desidera interagire e discutere. Quando esprime le sue frustrazioni, il partner le propone soluzioni nonostante lei chieda soltanto un po' di solidarietà. Se non

mettiamo a fuoco con chiarezza le reciproche necessità e modalità di reazione allo stress, finiamo per sentirci poco apprezzati e abbandonati a noi stessi. Se invece partiamo dal presupposto che uomini e donne vengano da mondi diversi, possiamo evitare pericolose collisioni e trovare il modo di sostenerci a vicenda. Invece di costituire un'ulteriore fonte di stress, una relazione può quindi trasformarsi in un luogo protetto in cui godere dell'aiuto, del conforto e del sollievo desiderati. Per poter superare insieme le difficoltà, dobbiamo comprendere le nostre differenze: acquisirle significa permettere a una relazione di crescere anziché di sopravvivere soltanto.

Studi scientifici recenti, che descriveremo meglio nei due capitoli seguenti, hanno dimostrato che questa diversità è insita nel cervello e influenzata perlopiù dagli equilibri ormonali. In presenza di un grave stress le nostre reazioni divengono più marcate. Le scoperte scientifiche ci aiuteranno, insieme al buonsenso, a trovare il giusto approccio al problema. Se siamo consapevoli delle differenze biochimiche innate esistenti tra i due sessi, possiamo liberarci del desiderio compulsivo, malsano di cambiare il partner e giungiamo persino ad apprezzare la nostra diversità. Non coviamo più risentimento ma ridiamo delle nostre differenze. Non possiamo indubbiamente modificare la reazione dell'organismo allo stress, ma possiamo imparare a recepire in modo diverso quelle reazioni del partner. Invece di opporre resistenza, di nutrire rancore o persino di rifiutare l'altro, possiamo apprendere nuove strategie per dargli il sostegno di cui ha bisogno e nello stesso tempo ottenere l'aiuto che ci serve.

Quando dopo un momento di disperazione torniamo a sperare, il nostro cuore si apre di nuovo all'amore. Sappiamo tutti che amare implica accettare e perdonare, ma talvolta non abbiamo il coraggio di farlo. Grazie ai suggerimenti contenuti in questo libro scoprirete una nuova dimensione dell'amore che vi cambierà la vita. Non tenterete più di modificare l'immutabile, ma vi concentrerete su quanto può in effetti essere cambiato e durante tale processo riuscirete a far emergere il lato migliore del partner.

Invece di focalizzarvi su quello che non avete
o non volete, imparerete a concentrarvi
su quello che volete e potete avere.

Questo importante cambiamento di prospettiva vi consentirà di gettare le basi per una vita nuova, ricca d'amore. I casi descritti nel presente capitolo evidenziano alcuni dei numerosi motivi di conflitto tra uomini e donne. Vi riconoscete nei problemi di seguito elencati? Io li riscontro frequentemente parlando con pazienti single e non.

Lamentele femminili	**Lamentele maschili**
Lascia le sue cose in giro. Sono stanca di rimettere tutto in ordine.	C'è sempre qualcosa che non ho fatto.
Lavoriamo tutti e due. Quando arriviamo a casa, perché non fa la sua parte e mi aiuta un po' di più?	Ha sempre nuovi motivi per lamentarsi.
Se ne sta seduto davanti alla tv mentre io faccio tutto. Non sono la sua cameriera personale.	Vuole che faccia tutto subito. Perché non se ne sta un po' tranquilla?
Non posso credere che si dimentichi tutto. Non posso contare su di lui per le cose importanti.	Non posso credere che ricordi tutti i miei sbagli e continui a rinfacciarmeli.
Devo occuparmi di tante cose. Lui non sembra curarsene e nemmeno volermi aiutare.	Quando mi offro di aiutarla, critica sempre i miei consigli. Allora perché preoccuparmi?
Mi aiuta solo quando glielo chiedo. Perché non si dà da fare come la sottoscritta?	Si aspetta che le legga nel pensiero e sappia quello che vuole.
Quando cerco di parlargli, è distratto o continua a interrompermi per proporre soluzioni.	Quando mi rilasso o passo un po' di tempo con gli amici, si lamenta che non stiamo abbastanza insieme.
Quando parla, non smette mai e non è interessato ad ascoltare quello che ho da dirgli. Vorrei mi desse meno consigli e più aiuto.	Do una mano in casa ma lei è sfinita lo stesso. Quello che faccio non viene mai riconosciuto o apprezzato.
È spesso irritabile e di malumore. Non so che fare per aiutarlo. Mi esclude dalla sua vita.	Non so mai quando esploderà riversandomi addosso tutte le sue lamentele. Con lei ho sempre la sensazione di camminare sulle uova.

Una volta era più attento e affettuoso. Adesso mi ignora, a meno che non voglia qualcosa.	Si lamenta in continuazione. Non c'è niente che la renda felice.
Non nota nemmeno il mio aspetto. È troppo chiedere ogni tanto un complimento?	Fa di tutto un caso di Stato. Perché dev'essere sempre tanto emotiva?
Non posso parlare del mio stato d'animo e di quello che ritengo dovremo fare senza che lui abbia la sensazione che lo controlli e gli dica quello che deve fare.	Protesta perché lavoro troppo o perché non abbiamo abbastanza soldi. Non va mai bene.
Non abbiamo mai tempo per un po' di coccole. Lui vora, guarda la tv, è via, oppure dorme.	Quando ne ho voglia, lei è troppo stanca oppure ha latroppe cose da fare.
Mi tocca solo quando vuole fare sesso.	Per riuscire a fare sesso, ho la sensazione di dover fare i salti mortali.
Sto io tutto il giorno con i bambini e quando arriva a casa pretende di farmi la lezione.	Quando passo un po' di tempo con i bambini, mi sgrida. Sostiene di volere un po' di tregua ma continua a dirmi cosa devo fare.
Ogni volta che parliamo soldi, finiamo per litigare. Quello che dico non sembra avere importanza.	Quando facciamo i conti, di vuol sapere come spendo i soldi. Non voglio che mi dica quello che devo fare.

Qualcuna di queste lamentele vi è familiare? Sono solo la punta dell'iceberg, ma possono rappresentare una nuova direzione verso cui indicizzare il rapporto. Se riusciamo a interpretare le differenze esistenti tra i sessi in un'ottica diversa, non solo miglioreremo la comunicazione con il partner, ma dal legame affettivo trarremo la forza per affrontare tutti gli altri problemi della vita. Grazie a tale visione ci avvicineremo maggiormente gli uni agli altri e potremo combattere lo stress invece di esserne fagocitati.

Le cause dello stress

Come già accennato, da cinquant'anni a questa parte una fonte importante di stress è costituita dal cambiamento dei ruoli

femminile e maschile. Un tempo l'uomo lavorava per mantenere la famiglia; il senso di orgoglio e realizzazione che di conseguenza provava, insieme all'amore e al sostegno che riceveva tra le mura domestiche, lo aiutavano ad alleviare le molteplici tensioni quotidiane.

La donna si dedicava perlopiù alla casa e alla vita familiare, coltivava le amicizie e dava il suo contributo alla comunità. Era un ruolo impegnativo ma dato che aveva il tempo di concentrarsi sui suoi compiti, era in grado di vivere a ritmi tali da ridurre al minimo lo stress. In passato esistevano in sostanza il lavoro dell'uomo e il lavoro della donna. Al primo si chiedeva quasi esclusivamente di provvedere al sostentamento della famiglia: gli venivano affidate poche altre incombenze, di solito relative a lavori di fatica come spostare oggetti pesanti.

Con l'aumento del costo della vita tale sistema non è più una scelta percorribile per tutte le donne, che in molti casi vengono chiamate a contribuire al mantenimento familiare. Il femminismo ha portato nel contempo a una sorta di risveglio della coscienza femminile e le ha spesso indotte a perseguire carriere appaganti in cui poter sviluppare tutte le loro capacità. Oggi, quando una donna torna a casa, sa di avere il compito di mantenere un'atmosfera accogliente e costruttiva in famiglia e di doverlo fare nonostante gli impegni di lavoro: questo è fonte di stress e spiega perché nella nostra epoca le donne abbiano bisogno di un nuovo tipo di sostegno. Non c'è dunque da stupirsi che tra casa e lavoro si sentano sopraffatte.

Per molte donne avere un lavoro o
una carriera non è più una scelta
ma una necessità.

Anche l'uomo tuttavia ha bisogno di una maggior comprensione. Non torna a casa per riposare e riprendersi da una dura giornata, ma per affrontare una famiglia più esigente: la moglie si aspetta che la aiuti a gestire la casa e a seguire i figli. Egli non avverte più quel senso di realizzazione insito nell'essere il capofamiglia, ma rientra a casa per iniziare un secondo lavoro. Malgrado cerchi di rendersi utile, non ha il tempo di riprendersi dalle tensioni lavorative e

finisce per sentirsi stanco e irritabile. Dopo essersi dedicata alle numerose incombenze della vita domestica, una coppia ha ben poco tempo e desiderio di pensare a sé: questo è causa delle sottili tensioni che rischiano di compromettere i rapporti.

Anche nel caso in cui una donna scelga di restare a casa, è spesso troppo isolata per poter ricevere l'aiuto di cui ha bisogno. Più della metà delle donne sposate lavora: il numero di amiche e di attività organizzate per le casalinghe si è di conseguenza ridotto. Inoltre, l'impegno lavorativo di un uomo che rappresenta l'unica fonte di sostentamento per la famiglia è considerevole, visto che è sempre più difficile vivere con un solo stipendio; non ha né il tempo né l'energia per porre in primo piano il matrimonio o la relazione di coppia, né per provvedere alle esigenze della partner che sembra pretendere tanto da lui.

La famiglia moderna subisce gli effetti collaterali della mascolinizzazione della donna in ambito lavorativo. Per raggiungere il successo professionale, deve fare in molti casi grandi sacrifici e, quando non ha il tempo di coltivare giorno dopo giorno il suo lato femminile, si sente stanca, svuotata, colma di rancore. Ne consegue che il naturale senso di conforto, di tranquillità, di comprensione e indulgenza presente tra le mura domestiche venga sovente minato da apprensioni, ansie e da un profondo sfinimento.

Se non dispone degli strumenti adatti per alleviare lo stress e soddisfare le proprie esigenze emozionali, la donna finisce per esigere troppo dal partner, il che aggrava ulteriormente le tensioni nella coppia. Perpetuando per istinto e abitudine i ruoli loro assegnati in un lontano passato e in una realtà molto diversa, uomini e donne si relazionano secondo modalità che aumentano lo stress invece di ridurlo.

Le donne pretendono che gli uomini diventino come loro

Come emerge dal mondo del lavoro, le donne sono in grado di svolgere qualsiasi professione, al pari degli uomini. Il fatto che siano diverse e risolvano i problemi a modo loro non significa che non siano competenti quanto i colleghi maschi. Per essere rispettate, sul lavoro come a casa, non devono tuttavia snaturarsi.

Parità non è infatti sinonimo di identicità. Perché tra uomini e

donne esista pari rispetto, è indispensabile riconoscerne e corroborarne le diversità. Rispetto significa tenere in debita considerazione la persona ed essere pronti ad apprezzare quanto ha da offrire.

Parità non significa che uomini e donne siano
o debbano essere identici.

Così come la donna non deve alterare la propria natura per essere rispettata e stimata sul lavoro, l'uomo non deve cambiare in ambito domestico. Visti il tempo dedicato al lavoro e il maggiore onere che si ritrova quale madre e casalinga, una donna ha indubbiamente bisogno di un aiuto più consistente in casa ma questo non deve indurre l'uomo a snaturarsi.

Nei suoi sogni, l'uomo vorrebbe tornare a casa e trovare una partner felice, che gli abbia preparato la cena e sia pronta a soddisfare ogni suo desiderio sessuale. Oggi la donna, generalmente, non ha tempo, energie né propensione ad assecondare tali fantasie, eppure nutre anche lei aspettative utopistiche nei confronti del compagno: quando rientra dal lavoro, vorrebbe spesso trovare una «moglie» affettuosa da cui avere conforto.

Oggi le donne sono tanto stanche e tese
che, quando tornano a casa, vorrebbero trovare
anche loro una «moglie» felice ad attenderle.

Tali aspettative rappresentano una nuova fonte di contrasti nella coppia. Le donne pretendono, in vari modi e in misura diversa, che gli uomini siano come loro, ossia che si assumano pari responsabilità in casa e nell'ambito della relazione. Un uomo non può più essere solo la fonte di sostentamento della famiglia: se anche la donna lavora, deve contribuire per equità alla gestione domestica ed essere più presente nella vita di coppia. Se lei svolge un lavoro tradizionalmente «maschile», lui deve svolgere compiti tradizionalmente «femminili».

Sembra un principio giusto ma c'è un problema da considerare: se la donna vuole che l'uomo cambi, l'uomo non vuole che la donna

cambi. Gli uomini desiderano in genere che la partner resti la regina del focolare, proprio come lo erano le loro madri. Vogliono tornare a casa e trovare il conforto di una moglie affettuosa. Dato che fanno quello che facevano i loro padri, le mogli devono fare quello che facevano le loro madri e, ignari di quanto sia complicato gestire una casa, pretendono da loro l'impossibile.

Quando si nutrono aspettative utopistiche,
modificare i ruoli dei sessi è quasi impossibile.

Se l'uomo coltiva antiche aspettative, la donna ne ha di nuove, che appaiono tuttavia altrettanto utopistiche. Perlopiù desidera un partner comprensivo, disponibile a parlare dei problemi della giornata, ad assumersi la sua parte di responsabilità e di oneri domestici, ma anche premuroso e romantico, incline a portarla fuori per farla divertire dopo aver risolto i numerosi imprevisti che si verificano nella vita familiare. In poche parole, desidera una «moglie» che condivida la routine domestica e un marito che abbia l'energia e la voglia di dedicarsi alle affettuosità dopo aver fatto tutto quello che un uomo fa di solito, come riparare le cose rotte e gestire le emergenze. Lo abbiamo già ricordato: se gli uomini coltivano antiche aspettative, le donne ne hanno di nuove, giustificabili ma utopistiche.

Se gli uomini coltivano antiche aspettative,
le donne ne hanno di nuove,
altrettanto utopistiche.

La donna non può provvedere a tutto, ma neanche l'uomo può farlo. Oggi le donne hanno un onere doppio rispetto alle loro madri: non solo si sentono economicamente e socialmente costrette a lavorare, ma restano sensibili all'antico stimolo genetico che le induce a crearsi un proprio nido. L'istinto affettivo e la necessità di avere una casa hanno portato nel corso di varie generazioni all'affermazione di determinati bisogni e modelli.

Tornare a casa dopo il lavoro aumenta

il livello di stress di molte donne.

Gli uomini apprezzano di solito una casa bella e ordinata, ma anche in un ambiente poco curato non hanno problemi a rilassarsi davanti alla tv. Nella loro ottica il rilassamento è infatti prioritario rispetto all'ordine e alla pulizia di casa. Terminata una lunga giornata di lavoro, sospirano di sollievo e iniziano a rilassarsi al solo pensiero di rincasare. Quando una donna rientra dal lavoro, la sua tensione sale. «La casa va pulita prima di poter stare tranquilli» sembra gridarle ogni cellula del corpo.

Vorrebbe riposare, ma non può. La sua mente è troppo occupata a rispettare gli standard che sa di dover osservare, il che vale anche per le casalinghe. Nella mente femminile c'è sempre un lungo elenco di cose da sbrigare: finché non le termina, una donna difficilmente riposa, si rilassa o fa qualcosa per suo piacere.

La donna è l'amministratore delegato di casa: la organizza e stabilisce quello che va fatto. A tale scopo prima individua le necessità, poi coinvolge il partner. Questi è in genere contento di fare quanto gli si chiede, ma raramente prende l'iniziativa. Talvolta dev'essere sollecitato più volte perché svolga un determinato compito, e quando infine si decide lo sbriga con tale indolenza che la donna conclude sia meglio fare da sé. Non capisce, in sostanza, perché il partner non si senta altrettanto motivato a condividere le responsabilità domestiche e se ne risente.

In condizioni di stress la donna si sente
sopraffatta da un'infinità di cose da fare.

La donna è la vestale dell'amore, della famiglia e del rapporto di coppia. Quando smette di essere donna ed è sottoposta a stress eccessivi che le impediscono di svolgere tale funzione, è la catastrofe. La donna ricorda all'uomo quello che conta nella vita, possiede la saggezza e lo ispira ad agire con il cuore. L'uomo può anche essere dotato di grande sagacia, ma è la donna a gettare le basi della relazione: se lei non è felice, nessuno lo è.

Quando la donna si trasforma in uomo,

l'uomo perde lo scopo, il senso e l'ispirazione nella vita.

Per eliminare questa fonte di contrasto, è necessario che uomini e donne si capiscano meglio. I primi, in particolare, devono rendersi conto di quello che la donna sta vivendo oggi: è già molto tesa per l'onere di gestire la casa e qualsiasi ulteriore pressione le arrivi dal partner può indurla a esplodere. Le donne nel contempo dovrebbero prendere atto di quanto l'uomo possa fare per aiutarle.

Come chiedere aiuto a un uomo

Da quando la moglie lavora per contribuire al mantenimento della famiglia l'uomo dedica più tempo ai lavori domestici. Nel caso in cui entrambi lavorino e il marito non aiuti abbastanza in casa, la soluzione è chiedergli una mano in modo mirato; criticarlo e respingerlo è inutile. L'importante è indirizzarlo, senza sperare che si accorga di tutto quello che nell'ottica femminile va fatto. Per un uomo i compiti di routine non sono urgenti.

Fondamentale, quindi, è chiedere aiuto in maniera specifica. L'uomo ama i programmi, che sono specifici in quanto hanno un inizio e una fine; può di conseguenza stabilire che cosa farà, come lo farà e soprattutto quando. Spesso svolge prima quello che ritiene più importante. Inoltre, quando ha un programma, ha la sensazione che il suo impegno non venga dato per scontato. Tutti questi fattori contribuiscono a conferirgli l'energia e la motivazione necessarie. Vedremo ora alcune strategie per domandare aiuto a un uomo in modo mirato anziché generico.

Se una sera lei è stanca, può chiedere: «Stasera potresti preparare tu la cena o ordinare un take-away?».

Se il bucato si è accumulato: «Stasera puoi aiutarmi a piegare la biancheria?».

Se non ha voglia di pulire la cucina: «Stasera puoi fare tu i piatti per favore? Ho bisogno di riposarmi un po'».

Oppure, se ha bisogno di una mano per sparecchiare, invece di aspettare che lo faccia lui può domandare: «Puoi portarmi i piatti?» o «Puoi sistemare i piatti stasera? Ti sarei davvero grata se mi aiutassi».

Se le serve qualcosa al supermercato, invece di andarci di persona può chiedere: «Puoi fare un salto al supermercato e comprare alcune cose?».

In ognuno dei casi descritti la donna dà all'uomo un programma con un inizio e una fine. Lui si dimostra più efficiente quando deve svolgere un programma piuttosto che un compito di routine, che si ripete sistematicamente. Inoltre, per un uomo stanco un lavoro domestico di routine rappresenta di rado una priorità, a differenza di quanto accade per la donna. Un programma che ha un termine preciso e porta a una soluzione gli conferirà invece un po' di carica, soprattutto se dal tono di voce o dall'espressione di lei capisce che il risultato del suo intervento sarà apprezzato. Quando fa qualcosa per aiutare la partner – e non perché questa se lo aspetti o lo ritenga dovuto – si sentirà più vicino a lei e sarà maggiormente disposto a darle una mano in futuro. Tale disponibilità, dettata dalla volontà di soddisfare tante piccole richieste, gli consentirà di avere più energia e di rendersi utile in casa. Alla fine prenderà l'abitudine di aiutare sempre di più.

L'uomo tende a essere più efficiente
se ha un programma piuttosto che un lavoro
di routine da svolgere.

Nutrire aspettative realistiche per alimentare un amore vero

Di solito l'uomo non ha le risorse per essere nel contempo romantico, attento alla casa e capace di comunicare come la donna vorrebbe. Alcuni cercano di corrispondere a tale aspettativa, ma sia loro sia la partner finiscono per sentirsi scoraggiati e delusi. Un uomo può sforzarsi per anni di conformarsi a un modello, ma alla fine rischia di disamorarsi. Qualcuno tenta nella fase di fidanzamento ma poi rinuncia, perché nel lungo periodo non riesce a soddisfare le aspettative della compagna. Quando questo succede, gli uomini perdono spesso ogni interesse per il rapporto senza nemmeno capirne la ragione. Questo non perché smettano di voler bene alla partner o non la ritengano la persona adatta, ma proprio perché cercano di esaudire aspettative utopistiche. Fortunata è la donna che sa apprezzare quanto un uomo ha da offrirle, perché

continuerà a ricevere sempre di più!

L'uomo perde interesse quando a lungo andare sente di non poter corrispondere alle aspettative della donna.

Analogamente, la donna non ha le risorse per essere nel contempo romantica, attenta alla casa e capace di comunicare come l'uomo vorrebbe. È illusorio attendersi che curi alla perfezione la casa senza aiuto e senza che vengano apprezzati i suoi sforzi, che sia sempre di buonumore, che non abbia mai esigenze e sia sempre disponibile. Molte donne cercano di realizzare questa fantasia, ma se il partner non ricambia il loro amore si sentono ingannate e tradite.

Quando inizia a comprendere le nuove esigenze della donna, l'uomo si sente naturalmente motivato ad aiutarla di più. Egli deve tuttavia prestare attenzione anche alle sue necessità, altrimenti finiranno entrambi per logorarsi e sentirsi sopraffatti dalle difficoltà. Fortunato è l'uomo in grado di provvedere alle sue esigenze e soddisfare quelle della partner per quanto riguarda gli aiuti domestici, il dialogo e la sfera affettiva, perché quando tornerà a casa troverà una persona felice ad attenderlo!

Per fortuna, la realtà supera la fantasia. Tutti cerchiamo il vero amore e se nutriamo le aspettative giuste possiamo trovarlo. Insieme, possiamo attuare cambiamenti piccoli ma significativi per sostenerci a vicenda in modo più efficace. Se adattiamo, aggiorniamo e modifichiamo le nostre aspettative, riusciamo a liberarci dalle sensazioni di vittimismo e dalle frustrazioni.

La consapevolezza delle differenze esistenti tra i sessi ci aiuta inoltre a individuare e ricordare il vero problema: i livelli crescenti di stress. Invece di biasimare il partner, biasimiamo allora lo stress. Comprendere che siamo troppo diversi perché un rapporto possa funzionare è spesso sbagliato: la verità è che le tensioni possono allontanare le persone. Imparando ad aiutare noi stessi e il partner nei momenti di maggiore stress, impariamo anche a controllarlo. Quando eliminiamo tale elemento dall'equazione, le differenze non sono mai un problema; quando lo stress si riduce, diventano una fonte importante di appagamento.

Quando si elimina lo stress, le differenze
non sono mai un problema.

Uomini e donne non si lamentano del partner quando stanno bene. Difficoltà e pretese emergono quando si vive perennemente sotto pressione. Le aspettative utopistiche nascono quando cerchiamo il sostegno dell'altro per ridurre i nostri livelli di stress. Comprendere che uomini e donne vivono e affrontano in modo diverso le tensioni aiuta a capire il vero ostacolo nelle relazioni di oggi.

Il problema non è mai soltanto il partner, ma la nostra incapacità di gestire lo stress. Quando impariamo a controllarlo con più efficacia e ad aiutare il partner a fare lo stesso, ci liberiamo facilmente di ogni aspettativa utopistica. Proviamo allora sentimenti di comprensione, fiducia e apprezzamento che consentono al rapporto di crescere.

Il problema non è mai soltanto il partner,
ma la nostra incapacità di gestire lo stress.

Se l'uomo cede alle pressioni di una donna che nutre aspettative utopistiche, potrà anche esserle di grande aiuto in casa, ma nell'arco di qualche anno romanticismo e passione svaniranno. Quando in una relazione l'uomo diventa simile alla donna, finirà inevitabilmente per sentirsi sopraffatto, sfinito e logorato.

Se l'uomo cede alle aspettative utopistiche
della donna, finisce per logorarsi.

Tale inversione dei ruoli può minare il «romanticismo» di un rapporto di coppia. Se l'uomo diviene più femminile, l'attrazione che la donna provava per lui all'inizio scompare. Invece di diventare più sensibili in assoluto, gli uomini dovrebbero diventare più sensibili alle esigenze femminili: le donne in realtà desiderano questo. Un uomo può certamente essere sensibile, ma se vuole soddisfare le necessità della partner non deve focalizzarsi solo su di sé.

Invece di diventare più sensibili in assoluto,
gli uomini dovrebbero diventare più sensibili
alle esigenze femminili.

Il rischio che un uomo corre nell'eccedere con le attenzioni verso la donna, è quello di far nascere in lei sentimenti materni. Tutto questo va a discapito dell'attrazione sessuale. Al contrario, quando una donna mostra sensibilità, apprezzamento e fiducia per il sostegno che il partner le offre, l'interesse sessuale che quest'ultimo ha per lei aumenta incredibilmente. La sensibilità femminile, grazie a cui la donna sa godersi le piccole cose della vita, ha un forte potere eccitante sull'uomo.

La sensibilità femminile, grazie a cui la donna
sa godersi delle piccole cose della vita,
ha un forte potere eccitante sull'uomo.

Quando comprende quello di cui la partner ha bisogno, l'uomo riesce a essere un valido aiuto e a controllare le tensioni; inoltre può soddisfare le esigenze per quel che riguarda la gestione della casa, il dialogo e l'aspetto romantico del vivere insieme in modi che risultano efficaci anche per lui. Senza diventare simile a lei, può fornirle l'appoggio richiesto anche se non nella forma che lei si aspetta.

La donna, dal canto suo, può imparare a ridurre lo stress del partner facendolo sentire importante quando le dà una mano. L'uomo apprezza il sostegno, la capacità di comunicare e l'aspetto romantico di una relazione, ma ben più rilevante per lui è sapere di poter accontentare la compagna. Invece di escogitare sistemi diretti per andargli incontro, la donna può, con uno sforzo minimo, apprezzare quello che lui fa per lei: è un'ottima strategia. È un obiettivo facilmente raggiungibile, ma si tratta di un concetto tanto nuovo per le donne che hanno bisogno di po' di tempo per assimilarlo.

Quando un uomo cerca di soddisfare le esigenze della partner, lei si sente aiutata e lo stress di cui è vittima diminuisce. Per gli uomini vale il contrario. Affinché lo stress del compagno diminuisca, basta lasciarlo fare, dandogli solo poche indicazioni. L'uomo si sente

importante quando riesce ad accontentarla. La donna non deve quindi dirgli troppo, o dargli ordini perentori ma solo indirizzarlo affinché riesca a soddisfare le sue esigenze.

Dando di meno, una donna può in realtà dare maggior aiuto al partner.

La strategia dell'«aiutarlo ad aiutarla» sembra tuttavia estranea alla maggior parte delle donne, che in tal modo respingono l'aiuto del partner senza rendersene conto. Ogniqualvolta si lamentano, avanzano pretese, si infuriano, non chiedono aiuto o si offendono per il fatto di doverlo chiedere, è come se gli dessero del fallito. Inconsapevolmente incrementano il livello di stress dell'uomo e finiscono per rifiutare il loro sostegno.

In poche parole, la donna dovrebbe chiedere aiuto invece di aspettarsi che l'uomo glielo dia e manifestargli con sincerità l'apprezzamento per quanto riceve. È un obiettivo che si può raggiungere grazie ai sentimenti e alla «presenza», non con l'azione. La risposta emozionale della donna al comportamento maschile è molto più importante di qualsiasi cosa lei possa fare concretamente per lui. Quando gli è grata per quello che riceve, lo aiuta a realizzarsi a livello personale. Viceversa, se si concentra su quello che non ha, è come se gli desse del fallito caricandolo di ansia e nervosismo. A quel punto l'uomo non si sente più in grado di dare. In sostanza, con tale atteggiamento la donna respinge il suo amore.

La risposta della donna al comportamento maschile è molto più importante di qualsiasi cosa possa fare concretamente per lui.

Questa semplice strategia può dare risultati immediati in qualsiasi relazione. Ci sono molti modi in cui la donna può non capire il sincero desiderio dell'uomo di aiutarla, e molti modi in cui l'uomo può soddisfare le sue esigenze per renderla felice. Trovare un approccio sincero per comunicare al partner che il suo impegno è apprezzato non significa ricorrere alla vecchia tecnica femminile di sacrificarsi senza chiedere nulla: vuol dire invece assumersi una maggiore responsabilità allo scopo di soddisfare i propri bisogni e

imparare a chiedere sostegno al partner gradualmente, in maniera realistica e ragionevole.

Anche quando si dedica a se stessa, la donna può aiutare l'uomo a sentirsi realizzato all'interno della relazione: se è felice, lui se ne attribuirà sempre il merito e si sentirà meglio. Ignorando questo fatto, tuttavia, la donna non può sapere che dedicandosi a se stessa in realtà sta aiutando il partner. Al contrario questa teoria non funziona; quando è l'uomo a dedicarsi a se stesso, la donna si sente spesso trascurata. Perciò lei ha difficoltà a lasciarsi andare. Capire le differenze tra i sessi ci permette di adottare un'ottica completamente nuova che non solo fa emergere il lato migliore del partner, ma rende molto più agevole la vita di coppia.

Perché le donne hanno bisogno degli uomini

Oggi ricevere pieno sostegno da un uomo non è così semplice come un tempo. Quando si tratta di definire il ruolo che l'uomo ha nella sua vita, la donna è confusa: c'è chi vorrebbe fosse simile a lei oppure c'è chi ha la sensazione che non le serva un partner. Nessuno dei due approcci è efficace. Le donne moderne, più indipendenti e autosufficienti, vorrebbero un uomo che condivida la loro esistenza ma non ne avvertono veramente la necessità. Lo desiderano ma l'idea di averne bisogno le terrorizza, e anche quando ne hanno bisogno, vorrebbero sia quello che non è e non potrà mai essere.

L'uomo, in definitiva, ama sentirsi necessario ed è maggiormente attratto da quella donna che sa apprezzare ciò che lui ha da offrire. Quando si sente indispensabile, può in effetti dare molto alla relazione. La donna che apprezza quanto riceve dal partner riesce a ridurre sensibilmente le tensioni. Le donne che avvertono il bisogno di un uomo attraggono naturalmente il sesso opposto.

Viceversa, quelle che hanno uno spirito molto indipendente e sono professionalmente affermate restano spesso sole, dato che non capiscono perché si debba aver bisogno di un uomo. Come indicano le statistiche, più una donna guadagna, minori sono le probabilità che si sposi e maggiori quelle che si separi. La maggior parte di questo tipo di divorzi è in effetti intrapresa da donne. La situazione

cambia tuttavia quando impara a percepire la necessità di avere accanto un uomo e apprezza quanto lui può. Riuscire ad apprezzare qualcuno di cui si pensa di non aver bisogno è davvero una grande sfida. Se una donna non sa accogliere un uomo in tal modo, lo respinge aggravando lo stress.

Si apprezza quello che si ha quando si sente
di averne sinceramente bisogno.

Una donna indipendente non deve rinunciare alla sua libertà per sentire il bisogno di un uomo. Si può essere indipendenti da certi punti di vista e dipendenti dal partner da altri. Non deve essere tutto o niente. Alcune donne hanno visto le madri rinnegare le loro esigenze e sottomettersi al marito per compiacerlo: per questo si sono ripromesse di non compiere lo stesso errore. Nel ricercare una vita totalmente indipendente, tuttavia, rinnegano le loro esigenze e ricalcano quindi le orme materne. Per evitare di finire sottomesse, rifiutano di riconoscere i propri bisogni.

In altri casi, il fattore che allontana la donna dalla sua sfera emozionale e dal bisogno di una relazione è la necessità di sopravvivere, o il desiderio di far carriera. Per raggiungere il successo professionale, deve dare spazio alla parte più indipendente di sé e incontra quindi difficoltà a recuperare il lato femminile che la induce a sentire il bisogno di un uomo. Queste donne desidererebbero avere accanto un uomo sensibile e premuroso, ma in realtà devono solo riprendere contatto con l'aspetto più femminile della loro personalità.

In sostanza, pensano sia più sicuro svelare il loro lato femminile a un uomo sensibile e immaginano di potergli parlare come farebbero a un'amica o a un maestro saggio; purtroppo però, anche quando incontrano un uomo del genere, non recuperano facilmente il contatto con i loro sentimenti. Più l'uomo è sensibile, più i discorsi ruoteranno attorno a lui. Un uomo bisognoso di attenzioni spegne qualsiasi entusiasmo nella donna: dopo un po' questa non desidererà nemmeno più parlargli perché si ritroverebbe costretta ad ascoltare discorsi riguardanti i suoi stati d'animo o filippiche improntate alla sua intransigenza. Quando una donna crede di aver bisogno di un uomo sensibile ed emotivo, ha in realtà bisogno di

esprimere la parte più vulnerabile di sé e di essere ascoltata, cosa che qualsiasi uomo può imparare a fare.

Un uomo bisognoso di attenzioni spegne
qualsiasi entusiasmo nella donna.

Altre donne, consapevoli delle proprie esigenze ma non del fatto che gli uomini sono diversi, si aspettano che questi reagiscano come loro. Possono pertanto avere difficoltà a individuare quello di cui hanno bisogno e quello che possono ottenere da una relazione. I tempi in cui una donna cercava un uomo soltanto per sopravvivere ed essere protetta sono ormai passati.

Di che cosa hanno bisogno allora le donne moderne? Quando pongo questa domanda, le single spesso non sanno che cosa rispondere. All'inizio non vogliono nemmeno ammettere di aver bisogno di un uomo: preferiscono parlare di partner. Vogliono condividere la vita con qualcuno ma non sentono la necessità di avere un compagno accanto, cosa che le farebbe sentire deboli anziché femminili.

Il potere e la forza della femminilità andrebbero invece riscoperti. La donna non deve imitare l'uomo per essere influente e ottenere quello che vuole o che vede sia necessario; in modo analogo, il maschio non deve imitare la donna per donare amore e stabilità in una relazione di coppia.

Molte donne di successo rifuggono
l'idea di aver bisogno di un uomo.

Avere bisogno di un partner non è indice di debolezza: non a caso, cerchiamo istintivamente un compagno di vita. Uomini e donne hanno però esigenze sostanziali diverse: i primi devono sentirsi indispensabili, le seconde non sentirsi sole. Così come una donna è felice quando sa di ricevere ciò di cui necessita, un uomo lo è quando sa di poter soddisfare le richieste della partner. Si tratta di una distinzione importante. Uomini e donne hanno bisogno gli uni delle altre, ma per motivi differenti.

Gli uomini devono sentirsi indispensabili,
le donne non sentirsi sole.

Quando sa di essere di sostegno alla donna, l'uomo vive più sereno e trova una ragione di vita. La donna, dal canto suo, è meno tesa se percepisce di non essere sola e di ricevere quello di cui ha bisogno. Quando è certa di poter aprire il suo cuore e di avere qualcuno sempre al suo fianco, vive molto più tranquilla. Qualora invece non riesca a comprendere i suoi bisogni o a soddisfarli, prova sempre maggiore angoscia e talora, senza capire perché, soffre d'insonnia.

Le donne indipendenti e di successo mi chiedono spesso perché i mariti siano così stanchi. Se si guarda la questione da questa prospettiva, appare tutto chiaro. Quando una moglie non si rende conto di aver bisogno del marito, lui sente spegnersi l'amore e l'apprezzamento: vivere con lei diventa sempre più faticoso.

Se invece la donna riesce a mantenere il contatto con il suo lato femminile e a capire l'autentico bisogno che ha di un uomo, può aiutare il partner a dare il meglio di sé e questi, invece di stancarsi, sarà sempre più stimolato dalla relazione di coppia.

Oggi molte donne vivono in condizioni di tale stress da non saper capire le proprie esigenze. Tendono allora a proiettarsi verso gli altri e a considerare i bisogni del prossimo. Con un po' di tempo e di impegno arrivano tuttavia a scoprire e a riconoscere di avere varie necessità.

- Hanno bisogno di un uomo per avere un legame affettivo.
- Hanno bisogno di un uomo per essere fedeli.
- Hanno bisogno di un uomo per semplice compagnia. Non vogliono tornare in una casa bella e grande ma vuota.
- Hanno bisogno di un uomo per avere un sostegno finanziario: in altre parole, di qualcuno che le aiuti in caso non possano lavorare.
- Hanno bisogno di un uomo perché si sentono più sicure: due persone sono meglio di una.
- Hanno bisogno di un partner per divertirsi.

- Hanno bisogno di un partner che si curi del loro benessere.
- Hanno bisogno di un partner che senta la loro mancanza quand'è lontano.
- Hanno bisogno di un partner per avere un aiuto a crescere i figli.
- Hanno bisogno di un partner quando non vogliono avere un figlio restando single.
- Hanno bisogno di un partner per avere una famiglia.
- Hanno bisogno di un partner per condividere le responsabilità domestiche.
- Hanno bisogno di un uomo che ripari le cose quando si rompono. Non vogliono più farlo da sole.
- Hanno bisogno del sostegno di un uomo per sentirsi veramente felici.

La verità è che oggi le donne hanno più che mai bisogno degli uomini, anche se in modo diverso. Grazie al loro appoggio possono infatti affrontare meglio le tensioni della vita moderna; molte tuttavia non sanno come chiedere questo sostegno né lo apprezzano debitamente quando lo ottengono. Se una donna diventa più consapevole delle sue esigenze, inizia ad apprezzare quanto riceve e non si focalizza più su quello che non ha. Se adotta una mentalità più realistica e considera quello che è possibile invece di fantasticare alla ricerca di un uomo che possa soddisfare tutte le sue richieste, riesce ad apprezzare l'impegno del partner e a non dare per scontato quanto fa per lei.

A questo punto potrà in modo graduale e ragionevole chiedere di più per ottenere quello di cui ha bisogno e che merita. Tale strategia non è utile solo per ottenere quanto si desidera, ma anche per alimentare il vero amore.

Personalmente l'ho capito con molta chiarezza circa sei anni fa, nel mio rapporto con Bonnie. Una sera, dopo aver fatto l'amore con particolare entusiasmo, le dissi che era stato bello come all'inizio.

La sua risposta mi insegnò qualcosa di importante: Bonnie osservò che quella sera era stato più appagante rispetto ai vecchi

tempi perché all'epoca non ci conoscevamo veramente. «Adesso hai visto il meglio e il peggio di me, eppure mi adori ancora. Questo è il vero amore» aggiunse.

Bonnie mi ha effettivamente aiutato a comprendere il significato dell'amore duraturo. L'amore non è un ideale di perfezione in cui ogni nostra richiesta viene soddisfatta, ma è la condivisione della vita, l'impegno che dimostriamo per cercare di provvedere ai bisogni dell'altro. Perdonare il partner per i suoi errori e accettarne i limiti può essere appagante quanto apprezzarne i doni e i pregi. Se per Bonnie è stato difficile vivere con un uomo non sempre all'altezza delle sue aspettative, per me lo è stato accettare di non essere in grado di darle tutto quello che il suo ideale di relazione perfetta prevedeva.

Così come le donne dovrebbero smettere di ritenere che gli uomini siano perfetti, gli uomini dovrebbero smettere di ritenere che le donne pensino che siamo tutti perfetti. Insieme, abbiamo imparato che non è necessario avere una vita perfetta per essere vicini e sostenerci a vicenda: il vero amore non implica la perfezione, anzi fiorisce sull'imperfezione. Arricchisce tutti gli ambiti della vita e ci fa sentire sempre più realizzati.

Il vero amore non implica la perfezione,
anzi fiorisce sull'imperfezione.

I rapporti profondi, realmente basati sull'affetto, costituiscono il fondamento di una vita appagante. Tutti gli stimoli che ci inducono ad avere di più, a vivere a ritmi sempre più veloci e a far meglio possono distoglierci da questa semplice verità. I mutamenti sociali che ci hanno resi più liberi ci hanno anche costretti a trovare nuovi modi per preservare l'armonia nei legami più importanti. Nei capitoli successivi troverete ulteriori suggerimenti che vi permetteranno di vivere un rapporto armonico, sereno, affettuoso e appagante con il vostro partner.

Capitolo 2

Concepiti per essere diversi

Il primo passo per capire e accettare le nostre differenze è riconoscere che uomini e donne sono concepiti per essere diversi. Il cervello maschile e quello femminile sono strutturalmente e funzionalmente diversi. Le differenze tra i sessi sono anche dovute al condizionamento parentale o sociale, ma in questa sede ci concentreremo solo sulle diversità biologiche.

Quando prendiamo atto delle differenze congenite esistenti tra i sessi, riusciamo a individuare e ad abbandonare più facilmente le aspettative utopistiche che nutriamo nei confronti del partner, nonché ad accettare il fatto che non siamo uguali. All'inizio la diversità potrà forse sembrarci un ostacolo, ma una volta compreso il quadro biologico, ci renderemo conto della perfetta complementarietà dei due sessi. In verità, è proprio come se uomini e donne fossero fatti gli uni per le altre.

Viceversa se non riusciamo a trovare un equilibrio, avremo difficoltà a mantenere una relazione. Molte coppie non superano la fase dei primi appuntamenti; altre si impegnano a costruire un rapporto serio, ma con il passare del tempo le diversità minano il legame tanto da distruggerlo. Spesso, in questi casi entrambi i partner ritengono che non ci sia un'intesa sufficiente per sviluppare una relazione. Talvolta è vero, le persone non sono compatibili, ma di solito i problemi nascono dall'incapacità di cogliere le diversità. Qui di seguito sono elencate le tipiche sensazioni che proviamo in questo caso.

Lei	**Lui**
Era troppo ostinato per riuscire a cambiare.	All'inizio mi apprezzava in tutto e per tutto, poi ha cercato poco alla volta di farmi cambiare.
Era così egocentrico. Non si	Era troppo esigente. Tutto le era

interessava nemmeno alla mia vita e ai miei sentimenti.	dovuto.
Era diventato freddo e distaccato. Non mi sentivo di aprirmi con lui.	Tutto ruotava attorno ai suoi sentimenti. Mi sentivo totalmente controllato.
Ero sempre stata al primo posto, ma non appena mi ha avuta, il lavoro è diventato prioritario.	A poco a poco i bambini sono diventati più importanti di me.
Non ascolta mai quello che dico. Tutto quello che vuol fare è risolvere i miei problemi.	È così emotiva e quando ha una crisi non pensa più in modo logico.
Aveva paura dell'intimità. Ogniqualvolta ci avvicinavamo, lui si ritraeva.	All'inizio era molto ricettiva. Adesso ho quasi la sensazione di dover riempire un modulo per far sesso con lei.
Tutto era iniziato bene ma poi lui è cambiato.	Aveva troppe pretese. Qualsiasi cosa facessi, non era mai abbastanza. Sbagliavo sempre qualcosa.

Se avete letto i miei precedenti libri, sapete già che alla radice di queste lamentele c'è la mancanza di comprensione e accettazione delle differenze fondamentali esistenti tra uomo e donna. Pur legittime, tali rimostranze nascono dall'incapacità di riconoscere la nostra diversità.

Nel caso in cui il partner vi abbia mosso una di queste critiche, all'origine di molti dei vostri diverbi potrebbe essere la resistenza ad accettare le differenze tra i sessi. Quando, nei momenti di stress, vi opponete alle esigenze del compagno invece di sostenerle, fate emergere la parte peggiore del suo carattere. Se siete single, potreste invece aver allontanato un potenziale partner o fatto sì che il vostro comportamento venisse frainteso. Che siate sposati o soli, acquisendo consapevolezza delle diversità che caratterizzano uomini e donne potrete far affiorare il lato migliore di voi stessi e di chi vi sta accanto.

Le persone felicemente sposate riferiscono sovente di aver smesso di cercare di cambiare il coniuge. Accettare le differenze non significa tuttavia accettare qualsiasi comportamento, soprattutto se negativo. L'accettazione fondata sull'affetto costituisce invece un punto di partenza da cui imparare a trarre vantaggio dalle nostre

diversità, in modo che entrambi i partner ricevano ciò di cui hanno più bisogno. Accettare le differenze non è sempre facile, in particolare nei periodi di stress, ma i consigli che troverete in queste pagine possono aiutarvi nell'impresa.

Due modi completamente diversi di reagire allo stress

Uomini e donne reagiscono in modo molto diverso allo stress: i primi in genere voltano pagina, staccano la spina e dimenticano i problemi, le seconde ricercano ansiose il contatto con gli altri, fanno domande ed esternano le proprie difficoltà. Questa banale differenza può rivelarsi fatale in un rapporto di coppia se non viene debitamente compresa e valutata.

Quando l'uomo ha bisogno di un po' di tempo per stare solo o non vuole parlare della giornata appena trascorsa, non significa che si disinteressi della partner. In modo analogo, quando la donna desidera discutere della sua giornata, non significa che avanzi troppe pretese o sia troppo esigente. Se il distacco maschile non è sinonimo di indifferenza, le reazioni emotive più spiccate della donna non significano che non apprezzi quanto l'uomo fa per lei.

Se l'uomo dimentica una richiesta
della partner o se la donna si ricorda
degli errori del compagno, non significa
che i due non si amino.

Quando arriviamo a comprendere le differenze esistenti tra i sessi, possiamo interpretare correttamente il comportamento e lo stato d'animo del partner, nonché fornirgli il sostegno di cui ha bisogno, il che contribuisce a far emergere il suo lato migliore. Invece di considerare le diverse reazioni allo stress come un problema, è importante riconoscere che nella maggior parte dei casi le vere difficoltà sorgono quando cerchiamo di cambiare il partner.

Invece di considerare le diverse reazioni
allo stress come un problema, è importante

riconoscere che nella maggior parte dei casi
le vere difficoltà sorgono quando cerchiamo
di cambiare il partner.

Capire le origini biologiche dei meccanismi percettivi e comportamentali di uomini e donne ci consente di sviluppare aspettative realistiche nei confronti del partner.

Uomini e donne possiedono capacità diverse

Come avrete di certo osservato, uomini e donne si comportano, pensano, percepiscono e reagiscono in modo diverso. È ovvio che non elaborino linguaggio, sentimenti e informazioni nella stessa maniera e oggi siamo in grado di capire perché. Le coppie felicemente sposate conoscono già da tempo la risposta; ora però la comunità accademica e scientifica è riuscita a documentare il fenomeno.

Edward O. Wilson, noto sociobiologo della Harvard, ha condotto studi sistematici sulle tendenze correlate al sesso osservando che le donne sono più solidali e inclini a cercare la sicurezza rispetto agli uomini, oltre a possedere migliori capacità sociali e verbali. Gli uomini sono invece più indipendenti, aggressivi, dominatori e possiedono abilità spaziali e matematiche più sviluppate.

Dal punto di vista pratico, questo significa che situazioni di per sé semplici diventano molto noiose e sfibranti se non capiamo e accettiamo le nostre differenze. Per esempio, quando si tratta di investire i propri risparmi, un uomo corre di solito più rischi, la donna invece è più prudente. L'educazione ricevuta ha senza dubbio una grande importanza in tal senso, ma in linea di principio l'uomo è più propenso a rischiare mentre la donna dà priorità alla sicurezza. Una volta compresa tale differenza, l'uomo non deve offendersi se la partner fa tante domande: la cosa non indica necessariamente che non abbia fiducia in lui, cerca soltanto di soddisfare la sua maggiore necessità di sicurezza. Quando l'uomo, più impulsivo, vuole trovare subito una soluzione, lei deve invece ricordare che questa è la sua natura, non interpretare tale atteggiamento come segno di disinteresse verso i suoi sentimenti, i

suoi desideri o le sue esigenze.

Le ricerche effettuate hanno confermato l'esistenza di differenze effettive nel modo in cui uomini e donne valutano il tempo, stimano la velocità, fanno i calcoli, si orientano nello spazio e visualizzano tridimensionalmente gli oggetti. In questi ambiti l'uomo tendenzialmente eccelle; la donna possiede viceversa doti relazionali più spiccate, una maggiore sensibilità nei confronti dei sentimenti altrui, una maggiore capacità di espressione e apprezzamento in campo emozionale e artistico, nonché abilità linguistiche superiori. La donna è infine maestra nello svolgere compiti programmati e dettagliati.

Proprio per quest'ultima sua dote, può sentirsi trascurata quando l'uomo aspetta l'ultimo minuto per ritagliarsi un po' di tempo per stare con lei o addirittura non ne vede la necessità. Se invece si rende conto della diversità, non ha alcun problema a chiedere quello che desidera perché capisce che il cervello maschile non funziona nello stesso modo; inoltre, qualora il partner agisca di sua iniziativa, ne apprezzerà l'impegno senza darlo per scontato.

Il cervello femminile è strutturato per valutare e prevedere sentimenti, reazioni emotive ed esigenze altrui. L'uomo, dal canto suo, è maggiormente sensibile alle sue necessità o quantomeno alla necessità di raggiungere l'obiettivo che in un dato momento si è prefissato. Visto che migliaia di anni fa viveva di caccia, tale capacità gli serviva per proteggersi nella natura selvaggia. All'epoca la donna si occupava invece degli altri, il che rappresentava per così dire la sua assicurazione sulla vita: nel momento del bisogno, avrebbero contraccambiato il favore.

Quando facciamo testamento, possiamo decidere di donare gli organi. Di fronte a questa alternativa, nove donne su dieci accettano, nove uomini su dieci no. Per natura la donna tende a donare, anche dopo la morte.

La difficoltà maggiore che la donna incontra è imparare a prendersi cura di sé
con lo stesso riguardo che ha per il prossimo.

Perché il cervello si è sviluppato

in modo diverso

Il nostro cervello potrebbe essersi sviluppato in modo diverso perché gli uomini e le donne primitivi avevano ruoli molto specifici, dettati da ragioni di sopravvivenza: i primi andavano a caccia e dovevano percorrere lunghe distanze per inseguire la selvaggina. Grazie alla spiccata capacità di orientamento divennero abili cacciatori e procacciatori di cibo. L'uomo dipendeva per forza da se stesso per trovare la via di casa: a quel tempo non c'era possibilità di chiedere informazioni.

Le donne raccoglievano il cibo nei territori in cui soggiornavano e si occupavano dei figli. Formavano forti legami affettivi con le altre donne, dalle quali dipendevano quando gli uomini erano lontani. Quando raccoglievano frutta secca e bacche per sopravvivere, ispezionavano il territorio circostante l'accampamento: forse è per questo che oggi riescono a trovare qualsiasi cosa in casa o nel frigorifero quando l'uomo sembra non vedere nulla!

Si è ipotizzato che le maggiori capacità verbali della donna siano legate alle sue dimensioni corporee. L'uomo aveva la forza fisica per lottare con i suoi simili, la donna usava invece il linguaggio per discutere e convincere; inoltre, aveva modo di utilizzarlo, a differenza dell'uomo che nei momenti di pericolo doveva restare perlopiù in silenzio. Oggi in situazioni di stress l'uomo tende a tacere e si ritira nella sua tana per recuperare le energie, mentre la donna si è adattata imparando a esternare le tensioni che l'affliggono. Comunicando agli altri i suoi problemi, riesce più facilmente a ottenerne l'aiuto. Se non parlasse, nessuno saprebbe quello di cui ha bisogno.

Il cervello si è dunque sviluppato in modo diverso nei due sessi per ragioni di sopravvivenza. Gli adattamenti cui è andato incontro si sono verificati nel corso di migliaia di anni ed è pertanto assurdo pensare che possa modificarsi d'un tratto, in conformità con i profondi cambiamenti di ruolo avvenuti negli ultimi cinquant'anni, responsabili dello stress che oggi genera tanti conflitti tra Marte e Venere. Se vogliamo crescere e non solo sopravvivere, dobbiamo aggiornare le nostre capacità relazionali in modo tale che riflettano le nostre abilità, tendenze ed esigenze naturali.

I progressi compiuti dalla ricerca neuroscientifica hanno consentito di scoprire differenze anatomiche e neuropsicologiche

significative tra il cervello femminile e quello maschile, che spiegano le diversità comportamentali osservate nei due sessi.

L'uomo fa una cosa sola alla volta, la donna più cose contemporaneamente

Il cervello femminile ha un corpo calloso più grande. Tale struttura, costituita da un fascio di nervi che collega i due emisferi cerebrali, consente la comunicazione tra essi ed è del 25 percento più piccola nell'uomo. Praticamente questo significa che gli uomini non associano sentimenti e pensieri con la stessa rapidità delle donne. Il cervello femminile ha, per così dire, immense autostrade che collegano la sfera emozionale con il linguaggio, mentre in quello maschile ci sono solo strade secondarie costellate di stop. Secondo alcuni ricercatori l'integrazione dei due emisferi potrebbe spiegare l'«intuito femminile», che sarebbe quindi frutto di un'attività di elaborazione dell'intero cervello.

La presenza di maggiori collegamenti tra le aree cerebrali potenzia la capacità femminile di svolgere più compiti nello stesso momento. Quando una donna ascolta, nel contempo pensa, ricorda e prova sentimenti.

Il cervello maschile si concentra su un compito soltanto, quello femminile tende a svolgere più compiti.

Il cervello dell'uomo è altamente specializzato: usa una parte specifica di un singolo emisfero per svolgere un determinato compito. Il cervello della donna si attiva in modo più generico e utilizza entrambi gli emisferi per svolgere più compiti. Questa differenza neurologica consente agli uomini di concentrarsi e di escludere qualsiasi fonte di distrazione per lunghi periodi di tempo; le donne, d'altro canto, tendono a vedere ogni cosa in un contesto più vasto, da un punto di vista più ampio.

L'uomo tende a fare una sola cosa alla volta, mentalmente e concretamente. Quando vive un periodo di stress, è facile che si dimentichi della partner e delle sue necessità: per esempio se è

concentrato sull'obiettivo di ottenere una promozione, dimentica di comprare il latte. La donna spesso fraintende tale comportamento ritenendolo segno di disaffezione e a quel punto ha ancora più difficoltà a chiedergli aiuto.

Alla luce di quanto poc'anzi ricordato, non dovrebbe offendersi se a una sua domanda il partner, impegnato al computer, appare infastidito: per lei è semplice spostare l'attenzione quando viene interrotta, per lui è molto più complicato. Se questi assume un'aria seccata, dovrebbe ricordare che per l'uomo è molto più difficile voltare pagina.

In modo analogo, la donna si irrita quando l'uomo cerca di limitare la conversazione a un argomento soltanto: talora la interrompe, le chiede di andare al sodo o le domanda che cosa voglia da lui quando ha già chiaro il quadro. «Capisco» osserva spesso, ma la donna interpreta questa affermazione come un invito a smettere di parlare.

Lui ritiene che non sia necessario continuare a parlare perché ha capito; lei, che è ancora impegnata a elaborare quello che si propone di dire, sa invece che non può aver capito tutto. Quando una donna si esprime, l'argomento non è mai unico. Se l'uomo dedicasse più tempo ad ascoltare tutte le sfumature del discorso, potrebbe aiutarla a recuperare una prospettiva più equilibrata e serena.

Da parte sua, la donna dovrebbe interrompere il meno possibile un uomo concentrato in un'attività, per aiutarlo ad alleviare la tensione. Lasciare un uomo solo e ignorarlo è talvolta la strategia migliore per dargli una mano. Quando comprendiamo che tali differenze sono dettate dalla diversità del nostro cervello, superiamo il risentimento e scopriamo sistemi pratici per aiutare il partner a controllare lo stress.

Lasciare un uomo solo e ignorarlo è talvolta
la strategia migliore per dargli una mano.

L'uomo archivia informazioni, sentimenti e percezioni in compartimenti distinti del cervello, mentre la donna tende a unire le esperienze, a reagire a stimoli multipli usando l'intero cervello. Questa è una delle ragioni per cui tende a sovraccaricarsi di lavoro

quando è sotto stress. In tal caso, cerca il contatto con gli altri per ottenere maggiori aiuti e informazioni, mentre l'uomo si concentra in genere sul compito più importante da svolgere.

La donna tende a cercare il contatto
con gli altri per ottenere maggiori aiuti
e informazioni, l'uomo si concentra in genere
sul compito più importante da svolgere.

Tale differenza strutturale ha un'altra implicazione importante per quanto concerne l'alleviamento della tensione: un uomo riesce con più facilità a scollegarsi dall'emisfero sinistro preposto a gestire questioni serie, di responsabilità. Quando vive un periodo di forti pressioni, rivolge spesso la sua attenzione a un hobby o alla tv e si rilassa. Passa in sostanza dall'emisfero sinistro, logico, pratico, legato alla realtà, a quello destro, associato a sentimenti, fantasie e alla tendenza a correre rischi. Nel momento in cui effettua la commutazione, si allontana in modo automatico dalle tensioni generate dalle sue responsabilità. Grazie a questo sistema l'uomo può dunque prendere le distanze dalle preoccupazioni quotidiane con maggiore facilità.

La donna non è altrettanto fortunata, dato che il tessuto connettivale presente tra i due emisferi non le consente di scollegarsi con la medesima rapidità. Quando attiva l'emisfero destro nel tentativo di rilassarsi o di divertirsi, resta sempre connessa con la parte analitica e razionale del cervello.

Dal punto di vista pratico, quando diviene consapevole di tale differenza, l'uomo si rende conto dell'inutilità di fare commenti quali, «lascia perdere» o «non ti preoccupare» mentre parla con una donna. Lei non riesce a scollegarsi con altrettanta semplicità, ma è indotta a esternare le sue preoccupazioni. Se un uomo non riesce a risolvere un problema, se ne dimentica finché non trova una via d'uscita; se una donna non riesce a risolvere un problema, ritiene che «almeno se ne possa parlare». Discuterne con qualcuno che ha a cuore il suo benessere attiva i neurotrasmettitori necessari a controllare lo stress. Ricordando i problemi che la affliggono, la donna riesce in realtà a liberarsi dalla morsa che l'attanaglia e le altera l'umore.

Sostanza bianca e sostanza grigia

Uomini e donne possiedono un cervello diverso, capace di pari intelligenza. L'uomo ha una sostanza grigia 6,5 volte più estesa di quella femminile; la donna ha una sostanza bianca quasi dieci volte più grande di quella maschile. I centri di elaborazione delle informazioni sono localizzati nella sostanza grigia. I collegamenti, o reti, tra di essi sono invece composti da sostanza bianca. Tali differenze spiegano perché l'uomo tenda a eccellere nei compiti che implicano un'elaborazione locale effettuata dalla sostanza grigia – in matematica, per esempio – mentre le donne sono più abili a integrare e assimilare i dati necessari per il linguaggio, provenienti da varie regioni della sostanza grigia, grazie al maggior numero di connessioni cerebrali formate da sostanza bianca.

La diversa costituzione cerebrale spiega perché comunichiamo in modo tanto dissimile. Il cervello femminile riesce a collegare tutto quanto. Più una donna ha a cuore qualcosa, più la connette con tutte le altre informazioni presenti nel suo cervello.

Quando, per esempio, va al cinema o a trovare un'amica, ha molto da raccontare, a differenza dell'uomo che spesso non ha nulla da dire a meno che il film non parli di un argomento specifico di suo interesse. La donna presume allora che non voglia discuterne, quando in realtà non ha commenti da fare. Se invece è al corrente delle diversità poc'anzi illustrate, capisce che è interessato ad ascoltare la sua opinione, anche se non ha niente da aggiungere. Quando una donna smette di pretendere che il partner sia più loquace, non solo questi apprezza la sua disponibilità al dialogo ma a poco a poco diventa più ricettivo.

Quando l'uomo ha poco da dire, spesso
la donna si risente pensando che non
voglia condividere pensieri e opinioni.

Lo stesso vale quando gli chiede della giornata trascorsa o di un viaggio che ha intrapreso: se l'uomo ha poco da dire, non nasconde volutamente qualcosa. Significa che ha dato scarso peso ai fatti accaduti e di conseguenza non ricorda molto. La donna invece non vede l'ora di descrivere tutto: il processo di comunicazione la aiuta a ridurre i livelli di stress, ma non offre gran beneficio al partner.

Perché le donne amano parlare

Due regioni del cervello, l'area di Broca nel lobo frontale e l'area di Wernicke in quello temporale, sono associate al linguaggio; nella donna sono più grandi, il che ne spiega la loquacità. I ricercatori hanno individuato sei o sette centri del linguaggio in entrambi gli emisferi del cervello femminile. Nell'uomo il linguaggio è localizzato solo nell'emisfero sinistro; dato che possiede un minor numero di centri specializzati, non solo ha maggiore difficoltà a esprimere quello che sente ma non ne avverte nemmeno la necessità.

I centri maschili del linguaggio si attivano in particolare per risolvere un problema. Alcuni uomini sono più loquaci all'inizio di una relazione perché in tale fase si presentano e parlare è un modo per «risolvere il problema», ossia aiutare la donna a fare la loro conoscenza e riuscire a capire che cosa provano per lei. Risolto il problema, i centri del linguaggio non si attivano tanto facilmente. In modo analogo, il centro dell'ascolto si attiva soprattutto in presenza di una difficoltà da superare.

Il cervello femminile è strutturato per comunicare ed esprimere sentimenti. Rispetto a quello maschile, è molto più attivo, sempre impegnato a coordinare reazioni e percezioni. Quando una donna parla, molte aree vengono attivate completamente. L'uomo non è altrettanto pronto a collegare i sentimenti con i pensieri o a esprimere quello che prova, e tale differenza è fonte di notevole attrito nelle relazioni. Se tuttavia una donna comprende che il partner non le nasconde nulla quando è silenzioso, può liberarsi del senso di frustrazione che prova quando cerca di indurlo a descriverle in dettaglio la giornata.

Con la pratica un uomo può imparare ad ascoltare, il che rappresenta uno dei modi più efficaci per aiutare la donna a controllare lo stress. Lei apprezza un uomo capace di aprirsi e di comunicare pensieri e sentimenti, ma finché non si sentirà ascoltata non riuscirà a rilassarsi. Inoltre, a mano a mano che l'uomo diventa più abile ad ascoltare, impara ad aprire il suo cuore, purché la donna sappia apprezzarne l'impegno.

Matematica e sentimento

Il lobulo parietale inferiore (Lpi) è una regione presente in entrambi gli emisferi cerebrali, localizzata poco al di sopra delle orecchie. Le sue dimensioni sono legate alle capacità matematiche: Albert Einstein, come altri fisici e matematici, aveva un Lpi sinistro più grande della norma. Il lobulo parietale inferiore sinistro, più sviluppato nell'uomo, interviene nella percezione del tempo e della velocità, nonché nella capacità di ruotare le figure tridimensionali. Tali abilità sono fortemente correlate con la passione maschile per i videogame: più del 90 percento degli utenti è rappresentato da uomini!

Questa è anche la ragione per cui l'uomo sembra sollecitare la donna, quando parla o deve prendere una decisione ad arrivare al punto: è attento al tempo che impiega per farlo. Mentre la ascolta, cerca inoltre di stabilire come intervenire per risolvere quanto prima il problema. Questo atteggiamento non nasce dunque dal disinteresse, ma dall'interesse che ha per lei: desidera aiutarla, pur senza rendersi conto che allo scopo sarebbe meglio porle più domande invece che esortarla ad arrivare al sodo.

Quando una donna parla, l'uomo è attento
al tempo che impiega per farlo e si sente
indotto a risolvere i suoi problemi.

Nella donna è più grande la parte destra del Lpi. Come già ricordato, l'emisfero sinistro è preposto soprattutto al pensiero razionale, logico, mentre quello destro è deputato alle emozioni, ai sentimenti e all'intuizione. L'uomo in genere è più incline a risolvere i problemi, mentre la donna tende a capirne la dinamica, a cogliere il nesso tra i diversi aspetti di una questione.

Anche le donne possono sentirsi scoraggiate quando l'interlocutore parla troppo prima di arrivare al punto. Moltiplicate questo sconforto per dieci e capirete quello che prova l'uomo medio quando ascolta la moglie che si lamenta per tutta una serie di difficoltà. Questo non significa che non ne condivida i sentimenti; una donna dovrebbe però scegliere una modalità comunicativa efficace per il partner, come vedremo meglio nel nono capitolo.

Il Lpi consente al cervello di elaborare le informazioni provenienti dai cinque sensi, in particolare nell'attenzione selettiva:

si attiva per esempio quando la donna risponde al pianto notturno del figlio piccolo.

Gli studi condotti hanno dimostrato che il Lpi destro, dominante nelle donne, è associato alla memoria e alla valutazione delle relazioni spaziali, nonché alla percezione dei sentimenti: il punto di forza delle venusiane!

Se l'uomo è abile nel seguire da lontano il pallone in un campo di calcio, la donna è maestra nel rilevare le sfumature dei sentimenti suoi e altrui. Incontra però difficoltà a interpretare correttamente quelli di un uomo: se, per esempio, il partner ha l'aria scoraggiata, la donna pensa che non sia interessato a ciò che dice. In realtà, lui sta solo cercando di cogliere il senso del discorso per poter essere d'aiuto. Avverte quindi il senso di scoraggiamento, ma sbaglia a interpretarlo.

Il cervello risponde in modo diverso al pericolo

L'amigdala, una struttura a forma di mandorla presente nella parte anteriore del cervello, poco al di sotto della sua superficie, controlla la risposta al pericolo ed esercita la sua azione in modo diverso nell'uomo e nella donna. Il lato destro è più attivo negli uomini e presenta più connessioni con altre zone cerebrali; il lato sinistro è invece più attivo nelle donne. Il cervello maschile possiede più collegamenti tra l'amigdala e la corteccia visiva, il che significa che l'uomo è più reattivo agli stimoli visivi rispetto alla donna.

Questo spiega perché tenda maggiormente a guardare le altre donne: in tal modo il suo cervello si mantiene più attivo. Quando un uomo si trova di fronte a una sfida – e una donna lo è! – la sua corteccia visiva viene stimolata. L'istinto di guardare le altre donne non indica disamore per la partner, al contrario è una semplice manifestazione di quanta energia generi quest'impulso nel suo cervello. L'uomo non deve tuttavia dimostrarsi insensibile. Quando guarda un'altra donna, dovrebbe mantenere un atteggiamento di rispetto nei confronti della partner, evitando di prolungare l'occhiata e, in ogni caso, subito dopo dimostrarle un po' più di affetto e attenzione. Quando impiego un po' troppo a reagire, mia moglie mi dà amichevolmente una gomitata. «Finché guardi va

bene, ma non sbavare!» mi ha detto una volta.

Guardare le donne è un sano istinto maschile.

Questo tipo di atteggiamento comunica all'uomo il messaggio giusto: lo accetto ma ricorda che, se continui, mi metti in imbarazzo. In poche parole, da un lato la donna chiede quello che vorrebbe, dall'altro non lo respinge né lo fa vergognare per la sua tendenza. È un bene che l'uomo sia attratto dalle donne: anche perché altrimenti non sarebbe stato attratto neanche da sua moglie. Per il semplice fatto di reagire visivamente ad altre donne, non significa che non sia attratto dalla partner o non la ami. Se, quando lei è presente, non si sente sicuro nel dimostrare la sua attrazione verso le altre donne, finirà per comportarsi freddamente con lei.

Nel cervello maschile l'amigdala è inoltre direttamente connessa con il centro dell'azione, il che rende in genere l'uomo più impaziente o impulsivo di fronte a un problema urgente da risolvere.

L'amigdala, che controlla in parte
le reazioni allo stress e al pericolo,
è direttamente collegata con la regione
visiva e il centro dell'azione
del cervello maschile.

Nel cervello femminile l'amigdala sinistra, più attiva, è collegata con altre regioni cerebrali tra cui l'ipotalamo, il quale riceve i segnali sensoriali dal corpo più che dall'ambiente esterno. L'amigdala femminile quindi è direttamente legata alle aree che elaborano i sentimenti più che le azioni. Nella donna la connessione con l'emisfero sinistro controlla i processi corporei; per questo risulta particolarmente sensibile su quanto avviene all'interno dell'organismo. Secondo alcuni ricercatori tale differenza si è sviluppata perché il corpo femminile deve affrontare fattori traumatici come la gravidanza e il parto. Nel cervello maschile le aree associate all'amigdala reagiscono invece all'ambiente esterno.

Alla luce di questa differenza fisiologica comprendiamo perché

l'uomo si spazientisca quando la donna gli espone un problema e voglia intervenire per risolverlo. Come già osservato, la sua amigdala, grande quasi il doppio di quella femminile, è connessa con i centri visivi e dell'azione votati alla «ricerca di una soluzione». L'amigdala femminile è viceversa associata ad altre parti del cervello che controllano i sentimenti più che le azioni. Quando lui si sente indotto ad agire, lei preferisce analizzare ulteriormente il suo stato d'animo.

Perché la donna non dimentica mai una lite

Il cervello femminile è concepito per cogliere e rievocare i sentimenti con maggiore intensità rispetto a quello maschile. Nella donna la percezione di un sentimento e la codifica dell'esperienza nella memoria è maggiormente integrata, come del resto le risposte neurali. Gli scienziati non sono ancora riusciti a individuare i fattori cerebrali responsabili di tale differenza, ma hanno dimostrato che le donne tendono ad avere ricordi più vividi e profondi dei fatti legati a sentimenti rispetto agli uomini. Sono inoltre in grado di rievocarli più rapidamente. I ricordi infine sono più dettagliati e intensi; nei momenti di stress possono letteralmente invadere la mente di una donna.

Nella donna i sentimenti potenziano i ricordi.

La capacità della donna di ricordare offese, torti e liti del passato ha dunque una spiegazione fisica. L'amigdala svolge un ruolo fondamentale nelle risposte emozionali nonché nella memoria emozionale. Un tempo si riteneva che l'amigdala fosse associata perlopiù alla paura e ad altri sentimenti negativi; studi recenti hanno invece riscontrato che reagisce all'intensità di stimoli sia piacevoli sia sgradevoli. Le connessioni neurali con il resto del cervello fanno sì che risponda rapidamente agli stimoli sensoriali e influenzi le reazioni psicologiche e comportamentali della persona.

Nella donna la memoria emozionale si forma nell'amigdala sinistra, nell'uomo, nell'amigdala destra. Nella prima le regioni cerebrali preposte alle reazioni emozionali coincidono con quelle

che codificano il ricordo di un'esperienza; nell'uomo invece tali processi si verificano in un emisfero diverso. Secondo quanto ipotizzato, le connessioni neurali tra i centri emozionali e della memoria nella donna potrebbero spiegare perché la memoria emozionale femminile sia più vivida e sottile di quella maschile. Così come ricorda i sentimenti negativi, quando è più serena la donna ha una maggiore capacità di rammentare le cose positive che l'uomo ha fatto ed è proprio questa caratteristica che la rende tanto attraente agli occhi maschili: l'uomo infatti dimentica facilmente i risultati conseguiti, ma le manifestazioni affettuose della partner gli ricordano l'importanza del suo ruolo.

Le donne che sperano che in un legame gli uomini dimostrino la loro stessa intensità e la loro stessa attenzione resteranno deluse. Quando tuttavia si rendono conto di tale differenza, possono sempre variare le loro aspettative: non si tratta di ridimensionarle, solo di adattarle in modo che risultino realistiche. Per esempio, una donna ricorda molto bene e con gioia un momento particolarmente romantico e si avvilisce quando si accorge che il partner lo ha completamente rimosso. Invece di sentirsi ferita o arrabbiata, dovrebbe ricordare che il cervello maschile e quello femminile sono diversi. Come già osservato, se accettiamo la realtà, anche se è molto meno romantica di un film, possiamo sperimentare il profondo appagamento del vero amore, che non chiede a nessuno di essere perfetto.

La profondità dei sentimenti

Il sistema limbico, composto da ipotalamo, ippocampo e amigdala, è la sede dei sentimenti e degli stimoli. Una donna possiede un sistema limbico più vasto ed esteso che le consente una percezione più intensa dei sentimenti. La sua capacità di instaurare legami e di sentirsi vicina agli altri ha origine proprio in tale zona del cervello. Il maggior sviluppo cui questa è andata incontro la renderebbe tuttavia più vulnerabile alla depressione; viceversa, se corroborata dall'affetto e da sentimenti positivi, la donna può raggiungere un livello di appagamento molto maggiore dell'uomo. Anche per questo l'uomo ne è così attratto: vedendone la straordinaria capacità di gioia, serenità e autorealizzazione, si rende conto che

può fare molto per stimolarla. Dal canto suo, quando la donna si prende spiritualmente cura del partner, trova in sé una pace ancora più profonda.

Vedendo la straordinaria capacità di gioia,
serenità e autorealizzazione della donna,
l'uomo si rende conto che può fare molto
per stimolarla.

Se desideriamo crescere e non solo sopravvivere, dobbiamo rivedere le nostre capacità relazionali in modo che esprimano le nostre abilità, tendenze ed esigenze naturali.

Creare l'armonia

Spero che questa rapida panoramica sulla diversità del cervello maschile e femminile vi abbia convinti di quanto sia controproducente sperare che la donna si comporti come un uomo e viceversa. Quando comprendiamo le differenze sostanziali esistenti tra i due sessi, riusciamo a interpretare il comportamento del partner in un'ottica più positiva e a liberarci dell'aspettativa utopistica che possa pensare, percepire e agire come noi.

A questo punto si può iniziare a usare nuovi sistemi e strategie per sostenersi vicendevolmente e ridurre il livello di stress. Il modo più efficace per farlo è rispettare le diversità insite nel nostro cervello. Invece di scontrarci per cercare di ottenere di più dal partner, ci concentreremo su un solo obiettivo: creare l'armonia, dando a noi stessi quello di cui abbiamo bisogno per poter in seguito dare di più al partner.

Se ci concentriamo sull'obiettivo di dare
a noi stessi quello di cui abbiamo bisogno,
in seguito al nostro partner potremo
dare sempre di più.

Così come i pianeti non entrano in collisione quando seguono la

loro orbita naturale attorno al Sole, anche uomini e donne possono vivere in armonia. Quando arriviamo a capire che il cervello femminile e quello maschile sono fatti per completarsi, ogni conflittualità scompare. La donna vuol essere felice e l'uomo desidera che lo sia; quando lei è felice, lo sono entrambi.

Nel prossimo capitolo esamineremo le principali differenze ormonali tra uomini e donne e vedremo come lo stress alteri la chimica del nostro organismo. Nell'uomo, in particolare, stimola la reazione del «combatti o fuggi», nella donna, la tendenza ad aiutare e a prendersi cura degli altri.

Capitolo 3

Gli ormoni dello stress maschili e femminili

L'amore causa la produzione a cascata di ormoni che diminuiscono temporaneamente i livelli di stress. Gli ormoni sono messaggeri che agiscono da catalizzatori delle variazioni chimiche che avvengono a livello cellulare e influenzano la crescita, lo sviluppo, l'energia e l'umore. Quando siamo innamorati, ci sentiamo al settimo cielo: ci abbandoniamo alla passione e di conseguenza tendiamo con più facilità ad accettare o a ignorare le nostre differenze. Nelle prime fasi di un legame siamo ansiosi di soddisfare le esigenze del partner. Quando l'uomo si prende cura della donna, nel suo organismo si attivano particolari ormoni; in modo analogo, altri ormoni vengono stimolati nella donna che beneficia delle sue premure. All'inizio di una relazione dunque tali ormoni sono elevati e contribuiscono a ridurre lo stress, il caos e le tensioni della vita quotidiana.

Passata la novità dei primi tempi, si instaura un senso di familiarità e routine. Gli ormoni del benessere cominciano a diminuire e i livelli di stress ad aumentare. È come se l'amore ci regalasse tre anni di ormoni della felicità; quando però termina questa sorta di luna di miele, dobbiamo guadagnarceli. Per questo è necessario imparare a controllare lo stress e nel contempo a interagire con il partner.

Adrenalina e cortisolo: gli ormoni dell'allarme rosso

Quando pensiamo allo stress, ci vengono in mente ingorghi, bollette da pagare, case da pulire, tensioni sul lavoro, una valanga di cose da fare, scadenze, mancanza di aiuti, bambini che piangono… l'elenco potrebbe proseguire all'infinito. Queste sono certamente alcune delle numerose cause di tensione nella vita quotidiana, ma non sono gli elementi di cui si avvalgono i ricercatori per valutare i

livelli di stress del nostro organismo. Il corpo umano reagisce allo stress proveniente dall'ambiente esterno producendo adrenalina e cortisolo, due ormoni secreti dalle ghiandole surrenali che possono a poco a poco diminuire la riserva di endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere.

Se ci troviamo in condizioni di pericolo, per esempio se siamo inseguiti da un orso, le ghiandole surrenali liberano adrenalina — altrimenti detta epinefrina — cortisolo e altri ormoni per conferirci una carica improvvisa e temporanea di energia oltre a un'adeguata lucidità mentale. Per i nostri avi tali ormoni rappresentavano un sistema di sopravvivenza nelle situazioni rischiose: o riuscivano a fuggire o venivano divorati. Quando vengono rilasciati adrenalina e cortisolo, l'energia in più viene indirizzata al cervello e ai muscoli per acuire i sensi, aumentare la forza e prolungare la resistenza. In questo processo viene inoltre deviata l'energia da altri apparati e sistemi: digestione e altre funzioni secondarie vengono, per esempio, rallentate. Quando siamo inseguiti da un orso, il nostro corpo si protegge in modo automatico: per non finire digerito, evita di digerire!

Adrenalina e cortisolo assolvono un'importante funzione di sopravvivenza nelle situazioni in cui la vita è a rischio; l'organismo tuttavia non è concepito per adattarsi alla liberazione continua degli ormoni dello stress. Se siamo sottoposti a tensioni incessanti ma non a pericoli, tali ormoni vengono ugualmente rilasciati e nel tempo finiscono per compromettere l'apparato digerente e il sistema immunitario. Ne conseguono una diminuzione del livello di energia e un aumento della vulnerabilità alle malattie. In presenza di stress prolungati cortisolo e adrenalina determinano fluttuazioni indesiderate della glicemia, responsabili di variazioni dell'umore, lievi forme depressive, senso di inquietudine, irritabilità, ansia e malessere generale. Tutti questi fattori possono influenzare le nostre relazioni. Tra gli effetti più frequenti dello stress sulle persone e sulle relazioni vi sono:

1. La depressione lieve, che inibisce la passione.
2. Il senso di inquietudine, che ci rende impazienti e inflessibili.
3. Malessere, ansia e panico, che riducono notevolmente la nostra capacità d'essere felici.

4. L'irritabilità, che mina l'affetto, l'apprezzamento per l'altro e la premurosità nei suoi confronti.
5. La minore energia, che ci impedisce di donarci liberamente all'altro.
6. In presenza di fluttuazioni glicemiche diventiamo indifferenti o siamo soggetti a troppi sbalzi d'umore.
7. L'uomo perde interesse per la relazione, mentre la donna si sente sopraffatta: ha troppe cose da fare e non ha il tempo o l'aiuto necessari.

Quando individuiamo i sintomi comuni dello stress cronico, comprendiamo perché molte relazioni finiscano. Capire come esso influenzi i nostri comportamenti quotidiani ci stimola a ridurre i livelli di tensione. Modificando opportunamente le nostre capacità relazionali, possiamo usare il rapporto di coppia come strumento per alleviare lo stress invece di considerarlo come un'ulteriore fonte di tensioni.

Un altro grave effetto collaterale degli ormoni dello stress

Gli scienziati hanno scoperto un nesso tra cortisolo, obesità e aumento del grasso immagazzinato nel corpo. Stress e livelli elevati di tale ormone tendono a favorire l'accumulo di grasso nella regione addominale, che è ritenuto dannoso in quanto predisponente a ictus e attacchi cardiaci.

La presenza di un alto tasso di cortisolo è inoltre responsabile delle cattive abitudini alimentari. Indagini condotte sui disturbi dell'alimentazione hanno rilevato che le donne con cortisolo elevato dovuto allo stress tendono con più probabilità a mangiare cibi ricchi di grassi o di carboidrati raffinati rispetto a quelle con una minore quantità di cortisolo nell'organismo. Tali ricerche hanno permesso di capire meglio l'influenza dello stress sulle cosiddette voglie alimentari che conducono a diete sbagliate. Avete notato che quando siete stanchi o tesi andate alla ricerca di cibi contenenti carboidrati raffinati come biscotti, patatine o bevande gassate? Questo perché in condizioni di stress l'organismo trae energia da tali sostanze.

Il cortisolo stimola la secrezione di insulina, che a sua volta aumenta l'appetito. Questo terribile circolo vizioso porta a ingrassare e può alla fine causare l'insorgenza di diabete e di numerose altre malattie. Gli effetti dell'incremento di tale ormone evidenziano l'importanza di seguire una dieta sana nei periodi di stress: in queste circostanze ci sembra di non avere il tempo di mangiare o di cucinare piatti salutari, invece dovremmo ricordarci che un'alimentazione corretta diventa ancor più importante quando viviamo momenti di tensione. Una tecnica per capire quali cibi siano controindicati è osservare che cosa mangiamo quando siamo sotto pressione: sono proprio questi gli alimenti che ci fanno sentire peggio e aumentare di peso.

Diciamolo chiaramente: quando siamo in forma, ci sentiamo non solo meglio ma anche più attraenti, e quando ci sentiamo attraenti, il partner è effettivamente più attratto da noi!

Per poter invecchiare insieme, sani e innamorati come agli inizi, è dunque importante imparare a controllare lo stress. Malattie cardiache, cancro, diabete e obesità sono tutti correlati con un aumento cronico dei livelli di cortisolo. Diminuendo lo stress, saremo non solo più sani ma anche più dinamici, pazienti e felici, oltre a vivere una vita di maggiore passione.

Una delle grandi differenze tra uomini e donne è rappresentata dal fatto che nei momenti di stress le donne producono più cortisolo, il che spiega in parte perché abbiano maggiori problemi di peso. Quando il cortisolo è elevato, bruciamo solo carboidrati o zuccheri per ricavare energia invece di utilizzare una combinazione corretta di carboidrati e grassi. Nel caso in cui questi ultimi non vengano efficacemente utilizzati, non solo è più difficile dimagrire ma si ha anche minore apporto energetico. I grassi forniscono venti volte più energia dei carboidrati: per capire meglio il concetto, potremmo paragonare l'energia dei grassi a quella ottenuta bruciando ciocchi, l'energia dei carboidrati a quella ricavabile bruciando sterpi.

L'aumento del cortisolo ha un altro grave effetto sul corpo femminile: il prodotto secondario dell'utilizzo dei carboidrati è l'acido lattico. Se l'organismo di una donna brucia carboidrati al posto dei grassi, il livello di acido lattico sale; quando raggiunge quantità eccessive, il calcio presente nelle ossa viene liberato per neutralizzarlo. Questo spiega perché l'80 percento dei soggetti

affetti da osteoporosi è di sesso femminile.

Ogni anno si spendono miliardi in antidepressivi per aiutare uomini e donne a controllare lo stress. Per fortuna, esistono metodi naturali utili allo scopo che non hanno i gravi effetti collaterali dei farmaci. Negli ultimi dieci anni mi sono dedicato in modo specifico a questo problema e ho elaborato tutta una serie di strategie adatte a entrambi i sessi per gestire ansia e depressione, basate su diete disintossicanti, sul consumo di cibi sani e di integratori naturali. Potete trovare maggiori informazioni sull'argomento sul mio sito web, www.marsvenuswellness.com, o nel libro *The Mars and Venus Diet and Exercise Solution*.

Gli ormoni vengono dal cielo

All'inizio di una relazione l'uomo è eccitato e motivato dalla sfida di conquistare l'affetto della donna, il che stimola automaticamente la produzione di testosterone, ormone che gli conferisce un senso di forza e benessere. Quando il suo livello è normale, l'uomo è pieno di entusiasmo e si dimostra più premuroso e attratto dalla partner.

Quando con il tempo comincia la routine e il senso di sfida si affievolisce, il livello di testosterone si riduce: è questa la fase in cui termina la luna di miele e l'uomo va in cerca di stimoli per aumentarlo nuovamente. Il lavoro gli offre quasi sempre nuove sfide che attirano il suo interesse e incrementano il tasso di testosterone. Nel momento in cui passa dall'estasi dell'innamoramento all'entusiasmo lavorativo, va incontro a un calo di passione a livello biologico.

In modo analogo, quando una donna arriva a conoscere il partner e si sente sicura di lui, nel suo corpo aumenta la produzione di ossitocina, il cosiddetto ormone delle coccole. Così come l'uomo reagisce al livello di testosterone, la donna si sente più dinamica, più felice, più flessibile e prova maggiore attrazione per il partner quando ha una maggiore quantità di ossitocina in corpo.

Con il passare del tempo, posta di fronte alla realtà che spesso smentisce le sue aspettative, si convince che non tutte le sue esigenze potranno essere soddisfatte. Speranza, fiducia e ottimismo si riducono di conseguenza, il che influenza il tasso di ossitocina. La routine quotidiana perde un po' della sua magia, che lei cerca di

recuperare dedicandosi maggiormente al rapporto; quando tuttavia i suoi tentativi non vengono corrisposti, entusiasmo e motivazione vacillano. L'atteggiamento distaccato dell'uomo e la sempre maggiore attenzione che la donna pone sulla mancanza di contatto finiscono inevitabilmente per generare tensioni nella coppia. Se si esaminano con più attenzione gli effetti del testosterone e dell'ossitocina, si può comprendere meglio la diversa risposta allo stress di uomini e donne e trovare il modo di sfruttarla per raggiungere l'armonia nel rapporto.

Il re degli ormoni

Il testosterone, l'ormone maschile più importante, è uno dei fattori chiave che determinano i tratti sessuali dell'uomo, tra i quali il carattere dominante, la forza fisica ed emotiva, la forma corporea, la pelosità, il tono di voce, l'odore e la performance sessuale. L'ormone influenza anche la sicurezza di sé, lo spirito d'iniziativa, la competitività, la creatività, l'intelletto e la capacità di concepire e attuare nuove idee. Anche le donne possiedono una certa quantità di testosterone, ma rispetto a loro un uomo adulto ne produce venti, trenta volte di più.

Un uomo adulto produce testosterone in quantità anche trenta volte maggiore rispetto alla donna.

Il testosterone è importante ai fini della buona salute generale e contribuisce allo sviluppo di ossa e muscoli. Con il giusto livello di testosterone, un uomo è in grado di controllare lo stress. Questo è l'aspetto fondamentale: l'ormone non deve essere troppo né troppo poco. Il testosterone infatti può aumentare significativamente in caso di stress acuti e potenziare l'aggressività. Dalle ricerche è emerso che molti uomini sono affetti da stress cronico, il che determina una drastica diminuzione di tale ormone. Il fenomeno si associa alla cosiddetta sindrome dell'uomo irritabile, caratterizzata da asocialità, suscettibilità e depressione. Una nuova indagine ha rilevato che negli americani i livelli di testosterone sono scesi costantemente negli ultimi vent'anni.

Negli americani i livelli di testosterone sono diminuiti negli ultimi vent'anni.

Fattori quali l'invecchiamento, il fumo e l'obesità non spiegano completamente tale riduzione. Una dieta ricca di carne potrebbe avere un ruolo in tal senso, perché gli ormoni usati nell'allevamento agiscono nel nostro corpo come gli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili capaci di inibire la secrezione di testosterone. Anche l'alcol e i derivati della soia hanno un effetto negativo sui livelli di testosterone: la birra, per esempio, contiene fitoestrogeni in grado nel tempo di ridurre l'ormone maschile. Questo è peraltro uno dei motivi per cui talvolta quando si beve non si riesce a far sesso.

Conquiste, apprezzamenti e successo

Nell'uomo un livello normale di testosterone si associa a una sensazione di appagamento. Per star bene in un rapporto di coppia, l'uomo deve sapere di poter soddisfare le esigenze della partner. Quando lei gli dimostra fiducia, consenso e apprezzamento, non solo ne arricchisce lo spirito ma contrasta gli effetti dello stress contribuendo a mantenere un livello adeguato di testosterone nel suo organismo.

Spesso un uomo innamorato si tormenta all'idea di rendere felice la donna. Le sfida rappresentata dalla relazione genera in lui un'ondata di sentimenti positivi e un incremento di testosterone. Quando percepisce di poter ottenere quello che vuole, la produzione dell'ormone aumenta; quando invece avverte il contrario, sale lo stress e il testosterone si riduce.

La sensazione di riuscita, effettiva o imminente, in un rapporto aumenta il testosterone nell'uomo e alimenta l'interesse che questi prova per la partner.

La sensazione di fallimento, effettiva o imminente, legata all'incapacità di rendere felice la donna genera stress nell'uomo e ne diminuisce il tasso di testosterone. Più un uomo si sente capace e sa di avere successo nel rapporto, più il livello dell'ormone si manterrà

a livelli adeguati. La sicurezza di sé stimola il testosterone e i comportamenti che ne inducono la produzione aumentano a loro volta la sicurezza che un uomo ha di sé. Vale in entrambi i sensi. Quando un uomo percepisce di avere successo, gode di maggiore energia e benessere perché i livelli di testosterone sono normali. Se invece ha la sensazione di essere inetto, energia e interesse calano di pari passo con la quantità dell'ormone. Per questo per un uomo è molto importante essere accettato e apprezzato.

Apprezzare e accettare quello che fa, o perdonarlo per quello che si dimentica di fare, è il modo più efficace che una donna ha per rapportarsi con un uomo.

Quando l'uomo sente di non avere successo sul lavoro o si preoccupa per problemi che non è in grado di risolvere, il livello di testosterone comincia a diminuire e finché non tornerà normale egli si sentirà giù di morale. Gli uomini depressi hanno in effetti una scarsa quantità di testosterone.

Gli uomini depressi hanno un basso livello di testosterone.

Questa dinamica spiega anche perché l'uomo prenda spesso le distanze da un problema e per un po' se ne dimentichi. Dedicandosi a un'altra attività meno impegnativa, riesce con facilità a riconquistare la sicurezza di sé e quindi a ripristinare il tasso di testosterone. A quel punto potrà riprendere in mano il problema e risolverlo in modo più efficace.

Passare da un problema complesso a uno più semplice aiuta l'uomo a ripristinare i livelli di testosterone.

L'ambiente lavorativo tradizionale, dominato dagli uomini, presenta un'ampia gamma di attività, sfide, regole e situazioni adatte a stimolare la produzione di testosterone, tra cui:

- Definizione degli obiettivi
- Competizione

- Risoluzione di problemi
- Responsabilità
- Rischio
- Pericolo
- Posizioni di predominio
- Successo
- Efficienza
- Urgenza
- Denaro
- Conquista
- Progetti
- Risultati finali
- Potere

Se un uomo si sente sicuro delle sue capacità, tali fattori stimoleranno la secrezione di testosterone e lo entusiasmeranno, riducendo gli effetti devastanti dello stress. Gli stessi fattori però possono essere fonte di depressione se non ha fiducia in se stesso. Sviluppare e mantenere la sicurezza di sé è una delle maggiori difficoltà che l'uomo incontra nella vita: da essa dipendono il suo successo o il suo fallimento, il suo entusiasmo o la sua depressione. In definitiva, su Marte non ci sono falliti, solo persone che hanno perso la sicurezza e si sono date per vinte. Con un minor tasso di testosterone, la sicurezza di un uomo diminuisce.

Il testosterone tra le mura domestiche

In tutti gli uomini i livelli di testosterone si riducono nel corso della giornata. L'ormone segue infatti un ciclo naturale e raggiunge un picco al mattino. Lavorando l'uomo esaurisce le sue riserve, e quando termina ha bisogno di rilassarsi per ripristinarle; questo processo si avvia di solito al tramonto. Quando si trova nella fase di recupero, l'uomo non segue più l'istinto che lo porta a essere responsabile, il che permette ai livelli ormonali di normalizzarsi.

Allo scopo può fare un sonnellino, impegnarsi in qualcosa di semplice o svagarsi guardando la tv e leggendo il giornale.

Al termine della giornata di lavoro, nel cervello maschile scatta un interruttore e l'uomo entra in una fase passiva di rilassamento.

Se invece non si concede un po' di tempo per recuperare, il livello di testosterone si abbassa ancora, fatto che compromette non solo il desiderio sessuale ma anche l'umore: l'uomo diventa cupo, scontroso, irritabile o passivo. La donna non capisce istintivamente il bisogno maschile di relax, perché il suo benessere non dipende dalla normalizzazione dei livelli di testosterone.

Spesso pensa quindi che il marito sia pigro, quando in realtà segue solo l'imperativo biologico a riposare. La donna produce testosterone, che tuttavia nel suo caso è scarsamente correlato con lo stress. L'ormone che ha una funzione equivalente nell'organismo femminile è l'ossitocina.

Ossitocina, l'ormone delle coccole

L'ossitocina, nota anche come ormone dell'attaccamento, viene prodotta in gran quantità durante il parto, la lattazione e l'orgasmo, in entrambi i sessi. Nella donna i livelli di ossitocina possono aumentare durante un massaggio rilassante e diminuire in situazioni di trascuratezza e abbandono. Tale ormone influenza i legami interpersonali, la fiducia e il riconoscimento sociale. Nella donna stimola il comportamento materno e induce l'eccitazione sessuale; riduce inoltre la pressione sanguigna, il tasso di cortisolo e la sensazione di paura. Gli studi condotti sull'argomento hanno dimostrato che uomini e animali con livelli elevati di ossitocina sono più calmi, meno ansiosi e più inclini a socializzare.

Uomini e donne hanno in media la stessa quantità di ossitocina nel sangue, ma le donne possiedono più estrogeni che ne potenziano l'efficacia. Inoltre, il testosterone presente nell'uomo contrasta l'effetto calmante dell'ossitocina. La modalità in cui questa interagisce con estrogeni e testosterone spiega la diversa reazione

allo stress di uomini e donne.

Si è scoperto che l'ossitocina diminuisce lo stress nella donna ma non ha lo stesso effetto sull'uomo. Stimolare una produzione eccessiva di tale ormone negli uomini può in realtà ridurne il livello di testosterone; in modo analogo, nella donna una quantità eccessiva di testosterone può compromettere l'efficacia dell'ossitocina ai fini della gestione dello stress.

L'ossitocina, l'ormone venusiano del benessere, è l'ormone dell'amore e dei legami affettivi.

L'ossitocina genera sentimenti di attaccamento; non a caso aumenta quando la donna crea un legame di amicizia, condivisione, aiuto o affetto e diminuisce quando invece perde qualcuno o subisce una perdita di qualche tipo, si separa o si sente sola, ignorata, rifiutata, disarmata e insignificante. Una donna innamorata presenta un livello elevato di ossitocina: arde dal desiderio di donare se stessa e di trascorrere più tempo con il partner.

Per star bene in una relazione, la donna deve sapere che il partner si dedica a lei con altrettanta cura. Questo tipo di sostegno influenza direttamente i livelli di ossitocina del suo organismo, il che a sua volta riduce lo stress da cui è afflitta. Se dal partner arrivano messaggi di interessamento, comprensione e rispetto, nella coppia si crea un legame di fiducia che nutre lo spirito della donna e ne aumenta l'ossitocina.

Il modo in cui interpreta il comportamento del partner è determinante allo scopo: se lo ritiene attento, i livelli dell'ormone salgono, se lo giudica noncurante, diminuiscono.

L'ossitocina diminuisce quando una donna si sente sola, ignorata, priva di aiuto o insignificante.

La fiducia nel rapporto e la sensazione di poter vedere soddisfatte le sue esigenze, così come lei soddisfa quelle del partner, stimolano l'aumento di tale ormone. Questa aspettativa ha però l'effetto contrario quando una donna si attende dall'uomo più di quello che può darle: a quel punto la delusione limita la produzione di

ossitocina.

La fiducia e la sensazione di poter vedere soddisfatte le sue esigenze stimolano considerevolmente la produzione di ossitocina nella donna.

Quando una donna si aspetta troppo dal partner, il suo tasso di ossitocina non aumenta. Invece di ricercare altri tipi di sostegno, pretende che l'uomo provveda a tutto: quando inconsapevolmente lo vede come l'unica fonte utile per stimolare l'ossitocina, predispone la strada per il suo fallimento.

Esistono diversi modi in cui la donna può incrementare l'ossitocina presente nel suo organismo: per esempio, aiutando qualcuno. In questo caso si adopera perché ha a cuore una persona, non perché viene pagata o perché deve svolgere il suo lavoro. Quando diamo per avere in cambio qualcosa, aumentiamo il testosterone, non l'ossitocina. Se una donna sente di non ricevere abbastanza da una relazione, si dona al partner in modo limitato: in altre parole, è più concentrata su quello che riceve in cambio. Il suo donare non disinteressato stimola ben poco la produzione di ossitocina; la sua produzione è minata dalla negatività e dalla rabbia. Quando invece doniamo in modo incondizionato, l'ormone aumenta notevolmente: ciò si verifica nel caso in cui ci dedichiamo agli altri, condividiamo e creiamo legami di amicizia senza nutrire aspettative. Così come aumenta quando doniamo qualcosa agli altri, la produzione di ossitocina si incrementa anche quando doniamo qualcosa a noi stessi.

In passato nelle comunità femminili, dove le donne lavoravano allevando nel contempo i figli e aiutandosi a vicenda, erano presenti attività, comportamenti e fattori che favorivano la liberazione di tale ormone:

- Condivisione
- Dialogo
- Sicurezza
- Pulizia
- Bellezza

- Fiducia
- Lavoro di squadra
- Interessamento agli altri
- Condivisione delle responsabilità
- Coerenza
- Elogi
- Affetto
- Virtù
- Attività educativa
- Sostegno
- Cooperazione
- Impegno collettivo
- Routine, ritmo e regolarità

A casa, come del resto in una relazione, il corpo femminile produce ossitocina quando la donna si sente libera di donare a se stessa e agli altri. Se invece è indaffarata, sopraffatta o sotto pressione, esaurisce la riserva di ormoni utili a controllare lo stress facendolo aumentare.

L'ossitocina inizia a normalizzarsi quando la donna si sente di nuovo considerata, ascoltata e sostenuta. Al termine della giornata, il pensiero di un semplice abbraccio, di due chiacchiere e di un po' di affetto può essere davvero corroborante per una venusiana. Quando una donna è convinta di non poter ricevere tra le mura domestiche quello di cui ha bisogno, ogni sentimento affettuoso scompare e il livello di ossitocina si riduce drasticamente.

Il momento più difficile della giornata di una donna

Partecipare ad attività lavorative che stimolano la produzione di testosterone può ridurre il tasso di ossitocina nella donna. Quando torna a casa con una scarsa quantità di ossitocina nell'organismo, la donna vive come un peso il ruolo di compagna, madre, amica e dispensatrice di affetto. Se presume di dover ancora sbrigare molte

incombenze senza avere né il tempo né le energie sufficienti, lo stress di cui è vittima aumenta. La donna vive in sostanza un'esperienza molto diversa dall'uomo.

Quando questi termina la giornata di lavoro, comincia già a rilassarsi. Se a casa si sente sollecitato a fare di più, la sua attitudine al riposo viene frustrata; posto di fronte ad altre responsabilità e con poco tempo per riprendersi, ha sempre meno energie. Invece di tornare a casa e trovare un ambiente affettuoso e corroborante, uomini e donne si trovano quindi di fronte a una nuova fonte di stress. Gli uomini sono quasi privi di forze, le donne hanno bisogno del loro tempo e del loro aiuto; di conseguenza entrambi ricevono sollecitazioni negative.

Le donne che valutano l'idea di divorziare affermano spesso di dare in continuazione ma di non ricevere quello di cui hanno bisogno. Aggiungono inoltre che notano l'indolenza del marito e questo le demotiva ancora di più.

Avendo l'impressione che il partner non si curi delle sue esigenze, la donna si sente sempre più insoddisfatta e carica di risentimento. Può continuare ad amarlo ma desidera porre fine alla relazione perché sente che non ha più nulla da dargli.

Stare insieme a lui non la aiuta più a ripristinare i livelli di ossitocina dopo un'impegnativa giornata di lavoro. La sola idea di poter essere ignorata o rifiutata induce un ulteriore abbassamento dell'ormone e un aumento dello stress. Invece di rappresentare una fonte di sostegno, il partner diventa così un ulteriore fardello. Se viceversa questi riesce a comprendere le sue necessità, è pronto ad abbracciarla quando si rivedono e a passare un po' di tempo con lei per permetterle di parlare della sua giornata, la produzione di ossitocina aumenta e così il benessere della coppia. Dato che la donna sarà altrettanto attenta alle esigenze di lui, non si dimostrerà troppo esigente e lascerà che il partner si goda un momento di riposo.

Il successo professionale è importante per una donna, ma non migliora la qualità delle sue relazioni se questa non raggiunge un equilibrio tra attività lavorative legate alla produzione di testosterone e comportamenti utili a stimolare l'ossitocina. Le prime possono ridurre lo stress nell'uomo, non nella donna: per lei l'elemento fondamentale è infatti la qualità delle relazioni.

Chiarite le differenze ormonali tra uomini e donne, vedremo ora come rispondono allo stress.

«Combatti o fuggi»

La reazione del «combatti o fuggi» è una risposta automatica dell'intero organismo a ciò che viene percepito come un attacco o una minaccia per la sopravvivenza: ci prepara in sostanza a difenderci ed è insita nel nostro cervello. Quando siamo in pericolo, il sistema nervoso centrale si attiva; come descritto all'inizio del capitolo, adrenalina, cortisolo e altri ormoni vengono liberati nel sangue mentre frequenza cardiaca, pressione sanguigna e respirazione aumentano. Per consentirci di avere più energia per correre e lottare, l'afflusso di sangue viene deviato dall'apparato digerente ai muscoli e agli arti. L'attenzione si acuisce e gli impulsi diventano più rapidi. In questo stato di allerta qualsiasi cosa può essere percepita come un nemico o una minaccia per la sopravvivenza. Tale reazione fisica è dunque un efficace sistema di difesa nelle situazioni in cui c'è pericolo di vita.

Oggi, a causa delle tensioni prolungate della vita moderna, gli ormoni dannosi dello stress vengono secreti nel nostro corpo in risposta a eventi che non rappresentano una vera minaccia fisica. Non riusciamo a utilizzarli né a metabolizzarli con l'attività fisica, né possiamo fuggire dalle minacce percepite o combattere contro quanti consideriamo avversari. Dobbiamo invece mantenere la calma quando veniamo biasimati in ufficio, essere pazienti con l'assistenza tecnica quando cerchiamo di risolvere un problema con il computer per finire in tempo un lavoro, dominare la rabbia quando restiamo imbottigliati nel traffico. Molti fattori che generano tensione nella vita quotidiana attivano la reazione del «combatti o fuggi» e possono indurci all'aggressività o a comportamenti eccessivi. Questa reazione, inoltre, può avere effetti devastanti a livello emozionale e psicologico: abbiamo infatti la sensazione di passare da una crisi all'altra. Per di più l'accumulo degli ormoni dello stress determina la comparsa di disturbi quali cefalee, sindrome dell'intestino irritabile, ipertensione, affaticamento cronico, depressione e allergie.

Hans H.B. Selye, docente di origini ungheresi alla McGill

University in Canada e padre delle ricerche sullo stress, ha individuato una risposta in tre fasi a questo tipo di pressione: fisiologica, psicologica e comportamentale. A livello fisico, l'organismo entra in stato di allerta, passa poi alla fase di resistenza nella quale inizia a rilassarsi, per giungere infine a una condizione di spossatezza estrema. La risposta psicologica allo stress comporta sentimenti di ansia, paura, rabbia, tensione, frustrazione, disperazione e depressione. A livello comportamentale tentiamo di alleviare i sentimenti negativi causati dallo stress: mangiamo troppo o troppo poco, beviamo o fumiamo troppo, assumiamo più farmaci o attuiamo la reazione del «combatti o fuggi», rispettivamente, dimostrandoci polemici o chiudendoci in noi stessi.

Quando l'uomo manifesta tale reazione, il suo organismo libera vasopressina che viene potenziata dal testosterone. La combinazione di tali ormoni sopprime la produzione di ossitocina, per questo l'uomo ha più difficoltà a calmarsi: non possiede quel tranquillante innato di cui dispone invece la donna per controllare lo stress. Nello svolgimento delle attività quotidiane le donne sono soggette a maggiori reazioni emotive ma nei momenti di grave pericolo, quando gli uomini sono pronti a combattere, sono spesso loro a calmare le acque.

Accudire e aiutare

Gli scienziati ritengono che le nostre antenate abbiano sviluppato tale reazione allo stress per proteggersi durante la gravidanza, l'allattamento e la cura dei figli. Nei momenti di tensione la donna accudisce la prole e aiuta gli altri per salvaguardare la sopravvivenza della specie. Dato che un gruppo ha più probabilità di un individuo di evitare un pericolo, la sensibilità e la capacità di intessere legami è un meccanismo protettivo sia per la madre sia per il figlio. In passato, quando gli uomini andavano a caccia, aiutare le altre donne era un atto necessario per la sopravvivenza, dal momento che gravidanza, allattamento e cura della prole rendevano una madre più vulnerabile alle minacce esterne.

Creandosi una rete di sostegno, le donne godevano dunque di protezione e assistenza maggiori per allevare i figli. Lavorare in gruppo consentiva loro di raccogliere il cibo e di occuparsi in modo

più efficace del focolare. Nella preistoria gli uomini tendevano a formare gruppi più grandi per ragioni difensive e offensive, le donne gruppi più piccoli da cui trarre sostegno emotivo e affettivo nei momenti di tensione.

Esse non possedevano forza, dimensioni corporee e massa muscolare tali da potersi difendere alla stregua degli uomini. La reazione del «combatti o fuggi» non avrebbe garantito la sopravvivenza loro e dei loro figli, perché non avrebbero potuto metterla in pratica in gravidanza né proteggere i bambini quando erano impegnate ad allattarli o accudirli.

Gli effetti negativi dello stress sulla donna

Questa reazione allo stress è ancora oggi evidente nel comportamento femminile: invece di chiudersi in sé o di diventare aggressiva, per alleviare la tensione la donna cerca il contatto sociale soprattutto con altre donne e si dedica ai figli. Come osservato, la produzione di ossitocina è direttamente legata ai comportamenti e alle reazioni inerenti alla cura dell'altro. Le situazioni in cui una donna si dedica agli altri o instaura contatti a livello emozionale sono le più efficaci per stimolare tale ormone.

Nel mondo del lavoro il rilascio di ossitocina può essere compromesso dalla necessità di prendere decisioni o di stabilire priorità in base al risultato da conseguire più che alle esigenze altrui, nonché di comportarsi in modo professionale. Tali circostanze stimolano infatti il testosterone e, pur non essendo affatto negative, non servono a diminuire il livello di stress nella donna.

Anche i comportamenti di una madre che accudisce i figli e cura la casa possono tuttavia diventare stressanti se lei percepisce di avere tutto sulle sue spalle, di non beneficiare del sostegno della comunità o di altre donne. Alcune casalinghe si sentono persino colpevoli o rifiutate dalle lavoratrici per la scelta compiuta: tale senso di isolamento e di abbandono non fa che aumentarne lo stress.

In definitiva, la donna è vittima dello stress quando non si ritaglia il tempo necessario per svolgere attività in grado di aumentare i livelli di ossitocina. Per controllare efficacemente lo stress, deve

integrare nella sua giornata numerose esperienze utili in tal senso, nonché conservare un atteggiamento mentale e un sistema di sostegno sul lavoro, nell'ambito delle amicizie e in famiglia atto a favorire la produzione regolare di ossitocina. Senza questo appoggio la donna finirà per pretendere troppo dal partner; se invece adotta tale approccio, non dipenderà più tanto dall'uomo per raggiungere la sensazione di benessere prodotta da tale ormone.

Quando comprende quali siano i comportamenti utili a stimolare l'ossitocina, l'uomo riesce a interpretare gli atteggiamenti della donna in un'ottica completamente diversa. Per esempio, quando questa si lamenta perché non ha abbastanza sostegno o sente la necessità di parlare di un problema, capirà che non disprezza il suo aiuto e che sta solo cercando di controllare lo stress mediante l'ossitocina.

Parlare dei problemi con qualcuno che ama può aumentare i livelli di ossitocina nella donna.

La maggior parte degli uomini non sa che parlare e condividere i problemi può aumentare la quantità di ossitocina e aiutare quindi una donna a gestire lo stress. Se non conosce questo impulso biologico, l'uomo può presumere erroneamente che la donna voglia da lui una soluzione e la interrompe per fornirgliela: questo perché, come abbiamo già visto, risolvere i problemi è una delle strategie che adotta per star meglio quando è teso. È convinto di poter aiutare anche la partner in tal modo, invece così facendo aumenta il proprio livello di testosterone, non quello di ossitocina di lei. Quando un uomo comprende che ascoltare la partner è sufficiente a rasserenarla, il suo tasso di testosterone aumenta lo stesso perché sa che sta risolvendo un problema.

Stress e sesso

La donna non ha mai tregua, ma se i suoi livelli di ossitocina sono ottimali, la riduzione dello stress che ne consegue le permette di avere una fonte infinita di energia e di apprezzare anche il sesso. Insieme a un'efficace comunicazione, l'intimità sessuale può essere

per lei uno dei metodi più validi per alleviare le tensioni, perché durante l'eccitazione sessuale e l'orgasmo viene appunto rilasciato tale ormone.

Il problema sta nel fatto che, per provare desiderio sessuale, ha in genere bisogno di una buona quantità di ossitocina in corpo. Le donne sessualmente molto attive tendono a voler fare molto sesso perché in questo modo innescano una produzione a cascata dell'ormone. Quelle che invece non hanno rapporti da tempo non ne sentono la mancanza, perché sono sottoposte a un grave stress. Si tratta, in sostanza, di una reazione da «tutto o niente».

Dopo una giornata impegnativa l'ultima cosa che di solito una donna desidera è fare sesso: spesso questo occupa l'ultimo posto della lunga lista di cose da sbrigare. Ci sono certamente eccezioni, ma nella maggior parte dei casi lo stress inibisce il desiderio sessuale della donna.

A differenza degli uomini, le donne non sono in genere interessate a far sesso quando vivono momenti di tensione.

Alcune donne, per così dire più sensibili al testosterone, desiderano far sesso anche quando sono tese e hanno un basso livello di ossitocina: sono, in poche parole, simili agli uomini, che possono usare il sesso per alleviare lo stress. Quando questo succede, trovano un po' di sollievo ma per ragioni diverse dall'uomo.

L'orgasmo aumenta temporaneamente il tasso di ossitocina e riduce quello di testosterone; per un breve periodo loro sono quindi sollevate dagli effetti dell'ormone maschile. Talvolta desiderano intensamente fare sesso ma sono incapaci di raggiungere l'orgasmo o non vengono appagate da un solo orgasmo. Per quanto eccitante possa sembrare, in realtà è un fatto molto frustrante per entrambi i partner. L'uomo vuole essere in grado di soddisfare la donna, proprio come lei desidera essere soddisfatta. L'ossitocina dà una sensazione di appagamento. Una quantità eccessiva di testosterone può invece interferire con la capacità della donna di fare sesso in modo soddisfacente. È come mangiare un biscotto ricco di zucchero: ha un buon sapore ma aumenta la voglia di mangiarne altri.

L'attività sessuale stimola la produzione di testosterone nell'uomo, l'orgasmo determina il rilascio di ossitocina. L'effetto

calmante di questa cascata ormonale spiega perché, dopo, l'uomo spesso si addormenti. In tale fase i livelli maschili di testosterone calano per qualche tempo: per questo subito dopo il rapporto l'uomo sente talora la necessità di un maggior distacco.

Uomini e donne hanno reazioni diverse dopo il sesso per ragioni ormonali: mentre i livelli elevati di ossitocina rendono la donna incline alle tenerezze, l'aumento di ossitocina e la diminuzione di testosterone inducono sovente l'uomo a chiudersi in sé nella fase in cui gli ormoni si normalizzano. Conoscendo e accettando tale diversità, si evitano spiacevoli incomprensioni.

Far sesso con regolarità e in modo appagante è uno dei lati migliori di un valido rapporto di coppia. Per riuscire a beneficiarne a vita, ben oltre gli entusiasmi iniziali, uomini e donne devono dare spazio alla creatività e trovare nuovi modi per aumentare i livelli femminili di ossitocina. Quando una donna riesce a rilassarsi, apprezza di nuovo la sessualità.

Gli ormoni fanno la differenza

Dare al partner quello che vogliamo produce spesso il risultato opposto a quello desiderato. Uomini e donne hanno molti obiettivi identici: vogliono entrambi sentirsi protetti, felici, realizzati e amati, ma per raggiungere lo scopo possono aver bisogno di strategie molto diverse. Sono gli ormoni che fanno la differenza.

Alla luce dei fattori biologici che spiegano la diversa reazione allo stress di uomini e donne, si comprende perché talvolta Marte e Venere entrino in collisione. Il condizionamento sociale, il modello parentale e la cultura possono influenzare significativamente il modo in cui interagiamo e reagiamo; la nostra risposta allo stress è tuttavia insita nell'organismo e nel cervello.

Capitolo 4

Le donne e la lista infinita delle cose da fare

Più una donna si sente vittima dello stress, più ne viene sopraffatta: ha troppe cose da sbrigare prima di potersi rilassare e quando cerca di fare l'impossibile arriva allo sfinimento. Purtroppo però il problema non finisce qui: più si sente esaurita, più avverte l'ansia di fare tutto quello che ha in mente.

Nella mente di una donna c'è sempre qualcosa ancora da fare.

Lo stress induce a sentirsi sopraffatti, sentirsi sopraffatti porta all'esaurimento, l'esaurimento genera ansia e l'ansia provoca ulteriore stress. Si instaura, in poche parole, un circolo vizioso. Quando una donna si dedica ad attività che stimolano la produzione di ossitocina, il livello di stress diminuisce, il senso di sopraffazione scompare e le energie ritornano. Se è piena di energia, le sue responsabilità le appaiono molto piacevoli: ha sempre una lista infinita di cose da fare ma l'impresa non le sembra più tanto sconfortante.

Se la donna è piena di energia, le sue responsabilità le appaiono molto piacevoli.

Quando lo stress si riduce e le energie abbondano, le donne sono felici e orgogliose di fare quanto devono. Mia madre ha cresciuto sei maschi e una femmina; mio padre viaggiava molto, eppure lei riusciva a fare quello che doveva anche quando lui era assente, senza sfinirsi. Apparteneva a un'altra generazione di donne che erano *in grado* di fare tutto. Vero è che seguivano un altro stile di

vita: non erano immerse nel mondo del lavoro né si occupavano di attività che stimolavano continuamente la produzione di testosterone. Adottavano un modo di vivere e un'alimentazione che garantivano loro tutta l'energia necessaria e favorivano il rilascio di ossitocina.

La vera ragione della stanchezza femminile

Indipendentemente dal fatto che abbia o no figli, la donna ha il dono della resistenza. Studi recenti hanno rivelato che il corpo femminile possiede una resistenza quasi doppia rispetto a quello maschile. L'uomo ha circa il 30 percento di massa muscolare in più della donna, ma i suoi muscoli si stancano molto più rapidamente — a una velocità quasi doppia — rispetto a quelli femminili. La scoperta è stata effettuata dai ricercatori della Nasa. Nello spazio l'uomo perde tanta massa muscolare che all'atterraggio lascia la navicella sulla sedia a rotelle; quando sono andate in orbita le donne, si è osservato che i loro muscoli non si logoravano quanto quelli maschili.

Il corpo femminile possiede una resistenza quasi doppia rispetto a quello maschile.

Questa è una delle ragioni per cui l'uomo deve produrre più testosterone: oltre a ridurre lo stress, l'ormone ne ricostruisce la massa muscolare. Come abbiamo già visto, il livello di testosterone si ripristina quando l'uomo sta a riposo.

Maggiore è lo stress cui è sottoposto durante il giorno, maggiore è lo svuotamento mentale cui va incontro. Per la donna è inconcepibile che l'uomo possa star seduto senza pensare a niente, eppure è così: gli basta trovare un punto focale per liberare del tutto la mente. Alla donna questo non succede perché i suoi muscoli non si logorano quanto quelli maschili e non privano di conseguenza il cervello degli amminoacidi necessari alle attività mentali. Più un uomo si sente vittima dello stress, più ha necessità di recuperare. I messaggi positivi che gli giungono dalla partner possono tuttavia aiutarlo a ridurre le tensioni e il tempo necessario

a riprendersi.

Per una donna è inconcepibile che un uomo possa star seduto senza pensare a niente.

Il corpo femminile è molto diverso da quello maschile anche per altri aspetti. Dato che possiede il 20-25 percento di grasso in più, la donna dispone di una riserva prolungata di energia per restare attiva durante le ore di veglia. Il rapporto massa grassa-massa muscolare più elevato le consente non solo di produrre gli ormoni necessari in gravidanza ma anche energia in più. Bruciando il grasso immagazzinato nelle cellule adipose, la donna genera un'energia circa venti volte superiore a quella dell'uomo per alimentare il cervello che non riposa mai e continua a elaborare liste infinite di cose da fare.

La donna possiede più grasso corporeo dell'uomo e grazie a esso un'energia prolungata.

La donna si esaurisce non per logoramento muscolare ma per mancanza di una quantità sufficiente di ossitocina. A mano a mano che il livello di stress sale e l'organismo produce più cortisolo, diventa più difficile bruciare i grassi per ricavare energia, che viene invece ottenuta dai carboidrati e dagli zuccheri. In tale condizione la donna sente il desiderio di ingerire carboidrati, caffeina o zuccheri per avere una carica a breve termine, che la lascia ben presto ancora più sfinita. Come abbiamo visto, nel suo caso la soluzione non è dedicare maggior tempo al riposo, ma trovare attività in grado di stimolare l'ossitocina per ridurre lo stress.

Somatotipo e stress

La reazione della donna all'incapacità dell'organismo di bruciare i grassi a causa dello stress è influenzata dalla tipologia corporea. Esistono tre somatotipi principali: endomorfo, mesomorfo ed ectomorfo.

Endomorfo: la donna che tende ad avere una forma corporea arrotondata possiede più energia di molte altre, ma nei momenti di stress inizierà a immagazzinare i grassi in eccesso nei punti indesiderati. Ritiene che troppe persone abbiano bisogno di lei e a poco a poco finisce per esaurirsi.

Mesomorfo: la donna che ha un corpo più muscoloso immagazzinerà un po' di grasso in più nei muscoli, ma nei momenti di stress resterà priva di energie. Senza un'elevata quantità di ossitocina in corpo, sarà sempre più vittima dello stress e avrà la sensazione di avere troppo da fare.

Ectomorfo: la donna molto magra, con grasso e massa muscolare minori di altre, nonché priva di un livello adeguato di ossitocina, è afflitta da ansie e preoccupazioni sempre più profonde. Ha la sensazione di doversi preoccupare di troppe cose.

Quando l'organismo non produce abbastanza ossitocina, la donna va in genere incontro ad aumento di peso, perdita di energia e a un senso di sopraffazione. L'entità di tali effetti dipende dal somatotipo.

La ragione per cui oggi le donne sono stanche non è rappresentata dalle tante cose da fare, ma dal rilascio di una quantità inadeguata di ossitocina che le aiuti a gestire lo stress.

La donna ritiene che all'origine dello stress ci siano tutte le cose che deve fare, in realtà il problema sono i bassi livelli di ossitocina.

Quando non si rendono conto del vero problema, si danno molto da fare invece di svolgere attività in grado di aumentare tale ormone, erroneamente convinte di poter alla fine riposare. Non solo impongono a se stesse un maggior carico di lavoro, ma si attendono che il partner le imiti.

L'idea che, depennando tutte le voci della lista, stress e angosce scompaiano è un'illusione. È proprio lo stress a indurre sfinimento e senso di sopraffazione.

Come non trattare una donna tesa

Spesso l'uomo commette lo sbaglio di credere che, aiutando la partner a risolvere i suoi problemi, questa si senta meglio: è una strategia efficace per lui, non per lei. Come già rilevato, l'aumento del testosterone impiegato nella risoluzione dei problemi non giova alla donna logorata dallo stress. Quello che invece l'uomo può fare è aiutarla a produrre più ossitocina.

L'aumento del testosterone non giova alla donna logorata dallo stress.

Se ignora questa differenza tra i sessi, l'uomo peggiora la situazione nel tentativo di darle una mano o di accorciare la lista di cose da fare. Il caso qui descritto è piuttosto tipico e forse vi sarà familiare:

> «Mi sento così sotto pressione» esclama lei.
>
> «Perché, qual è il problema?» domanda lui.
>
> «Ho così tante cose da fare» risponde lei con voce tesa.
>
> «Non ti preoccupare» osserva il partner cercando di calmarla. «Rilassati. Guardiamo un po' di tv.»
>
> «Non posso» replica brusca lei. «Devo preparare la cena, pagare le bollette, annullare l'appuntamento dal medico a causa della riunione che il mio capo ha fissato all'ultimo momento. Devo fare il bucato e non ho ancora mandato le mail di ringraziamento. Non riesco a trovare niente sulla scrivania: è un tale caos! E stavo quasi dimenticando che avevo promesso di preparare gli inviti per la recita scolastica.» Con un sospiro aggiunge: «Sono così indietro con tutto. Non ho tempo di guardare la tv».
>
> «Lascia perdere la cena» suggerisce lui nel tentativo di ridurre la lista di cose da fare. «Vado io a prendere delle pizze.»
>
> «Non capisci» risponde lei. «Ho troppo da fare.»
>
> «Ma è ridicolo» commenta il partner sminuendo il problema. «Non hai niente da fare!»
>
> «Non è affatto vero» ribatte lei scoraggiata. «Tu proprio

non capisci!»

Invece di aiutarla, le risposte noncuranti di lui e il tentativo di indurla a considerare le situazione da un altro punto di vista aumentano tensioni e fraintendimenti. Inoltre, una discussione simile ingenera nell'uomo una sensazione di sconfitta; dopo qualche anno non si curerà nemmeno più di aiutare la partner perché avrà l'impressione che non ci sia nulla che le vada bene. Lei alla fine smetterà di comunicargli quello che prova perché non lo riterrà in grado di capire quello di cui ha bisogno per rasserenarsi.

Se per alcuni anni si sente dire le stesse cose, l'uomo alla fine non ascolterà più né si curerà di aiutare la partner.

L'uomo ama provvedere alle necessità: si pone sempre delle priorità in ordine a quello che deve fare e valuta l'energia che possiede, in modo da realizzare prima gli obiettivi più importanti. Come già ricordato, si concentra su un solo compito alla volta; questo fatto gli impedisce di venire sopraffatto come invece capita alla donna, ma anche di capire lo stato d'animo della partner.

Porre delle priorità aiuta l'uomo a non sentirsi sopraffatto ma ne limita al contempo la capacità di capire lo stato d'animo della partner.

Quando la donna parla, l'uomo vaglia tutto ciò che dice per decidere che cosa vada fatto prima. Stabilisce continuamente priorità e confronta le esigenze della partner con tutti gli altri problemi da appianare: in altre parole, classifica le sue affermazioni come importanti o irrilevanti in relazione a una serie di questioni da risolvere in base a determinate priorità. Se quanto esprime è irrilevante nel quadro generale delle cose, finisce in fondo alla lista.

Tale approccio genera talvolta nella donna la sensazione che le sue richieste non siano importanti per l'uomo, ovvero di non essere importante per lui. Ciò non corrisponde al vero ma questa è l'impressione che ha. Di certo converrebbe che, rispetto a molti altri problemi, i suoi non sono così gravi, ma nella sua ottica non è questo il punto. Le donne parlano per molteplici ragioni che

possono non riguardare affatto il superamento delle difficoltà: bisogno di vicinanza, desiderio di ricreare un contatto, voglia di sentirsi meglio o necessità di analizzare i propri sentimenti.

Le donne parlano per molteplici ragioni che possono non riguardare affatto la soluzione dei problemi.

Talora la donna descrive tutta una serie di fatti secondari che le sono accaduti: desidera solo essere compresa, invece il partner li vaglia e li classifica come meno rilevanti rispetto a questioni serie come guadagnare di più e migliorare il tenore di vita. Mentre è assorto in questo compito, la qualità della conversazione scade. Proprio come lei ha difficoltà a mantenere viva la sua attenzione, lui ha difficoltà a concentrarsi sul discorso.

Se viceversa smette di cercare di risolvere i problemi della partner e si limita ad ascoltarla — esigenza questa che è perfettamente in grado di soddisfare — resta concentrato. Dal canto suo, la donna può mantenere elevati i livelli di testosterone dell'uomo quando gli affida compiti concreti da svolgere.

In molti casi ha bisogno soltanto di esprimere i suoi sentimenti, di sapere che il partner la ascolta e cerca di capire che cosa prova. Non vuole che le risolva tutti i problemi o che la aiuti a stabilire che cosa debba o non debba fare. Quando spiega il suo stato d'animo, la donna cerca di alleviare lo stress aumentando l'ossitocina che ha in corpo.

Se tuttavia spera dentro di sé di motivare il partner a darsi da fare, si sbaglia completamente. Se l'uomo non deve cercare di risolvere i problemi della donna quando questa esterna il suo stato d'animo, la donna non deve aspettarsi che l'uomo ascolti e intervenga per appianare le difficoltà. In poche parole, deve ricordare con chiarezza che comunicare i propri sentimenti non significa domandare indirettamente aiuto per tutte le cose che ha da fare. In un altro momento, quando sarà in grado di mettere da parte i sentimenti, potrà chiedergli in modo molto più efficace una mano per uno scopo preciso.

Come chiedere aiuto a un uomo

Date le tensioni della vita moderna e il profondo logorio di cui sono vittime, le donne oggi si ritrovano a portare un maggior fardello, fatto che gli uomini non possono ignorare. Oggi la donna ha indubbiamente bisogno di ulteriore sostegno: non le basta più l'aiuto che riceveva un tempo. Per poter ottenere di più dal partner, deve tuttavia usare strategie che favoriscano anche il suo benessere.

Ho capito l'importanza di questo semplice principio il giorno in cui mia moglie mi ha chiesto di raccogliere tre camicie che si trovavano per terra accanto al letto e di metterle nella cesta della biancheria. Ho eseguito con piacere.

«Vedi com'è molto più bello» ha commentato sorridendo. «Grazie per aver messo in ordine la camera.»

Mi sono sentito molto fiero, come se avessi pulito da solo l'intera stanza.

Una facile vittoria motiva l'uomo a fare di più.

Vedermi attribuire tutto il merito ha avuto un effetto incredibile. È un episodio che risale a vent'anni fa e ricordo ancora la mia reazione: l'aumento del testosterone dovuto all'apprezzamento mi ha indotto a continuare ad aiutarla e a fare sempre di più in casa. La contentezza di Bonnie per il mio atteggiamento risvegliava i sentimenti che avevo provato all'inizio del rapporto, quando non facevo nulla di sbagliato e ogni mio gesto era tenuto nella debita considerazione. Questa facile vittoria ha stimolato la produzione di testosterone nel mio organismo conferendomi più energia e spirito d'iniziativa, mi ha motivato a impegnarmi di più e mi ha fatto sentire più vicino a mia moglie.

Quando l'uomo fa una piccola cosa e ottiene un grande apprezzamento, riceve l'energia e lo stimolo per fare di più.

Se ignora la correlazione tra testosterone e senso di benessere nell'uomo, la donna potrebbe pensare che gli uomini non siano che

bambini desiderosi di attenzioni. In fondo, le donne non hanno bisogno di apprezzamenti per tutto quello che fanno in casa: vogliono solo un po' di aiuto. Se tuttavia non conoscono le differenze ormonali che ci caratterizzano, rischiano di ignorare o sminuire la necessità che l'uomo ha di sentirsi apprezzato.

L'uomo, dal canto suo, può fraintendere in modo analogo il comportamento femminile. Se per esempio non capisce che la donna ha bisogno dell'ossitocina per rilassarsi, tende a giudicarla, gli sembra troppo esigente nella sua ricerca di una maggiore intimità. Il bisogno di ricevere più complimenti, attenzioni, affetto e abbracci, dettato da tale ormone, può essere facilmente trascurato o recepito come eccessivo. Quando invece comprendiamo che i comportamenti sono influenzati dagli ormoni, iniziamo a capire perché i tentativi compiuti in passato per aiutare il partner siano falliti.

Dare meno per ricevere di più

Quando la donna vive un periodo di stress, commette spesso l'errore di dare di più invece di concentrarsi su se stessa per ricevere quello di cui ha bisogno. Così come l'uomo ha necessità di riposare e recuperare dopo il lavoro, la donna deve poter controbilanciare il ritmo frenetico della giornata ritagliandosi un po' di tempo per ricevere il sostegno che le serve. Il suo livello di ossitocina risulta ottimale solo se, oltre a dare, percepisce di ricevere amore, aiuto e affetto.

Se si sente sostenuta, l'ormone aumenta; in questo caso può continuare a donare agli altri e riesce a controllare lo stress. Si crea così un ciclo ideale che favorisce l'appagamento.

Tuttavia c'è anche un rischio: quando non riceve quello di cui ha bisogno, la donna obbedisce all'imperativo femminile di dare di più per stare meglio e salvo che non compia volutamente uno sforzo, sentirà un bisogno compulsivo di donare invece di ricevere dagli altri.

Quando la donna non riceve quello di cui ha bisogno, sente il bisogno compulsivo di donare di più.

Se non si impone di smettere, rischia di fallire nel suo intento. L'uomo è diverso: ama di più la partner quando lei non ha l'impressione di sacrificarsi e accetta quanto ha da darle. A mano a mano che la donna impara a ricevere l'aiuto offertole, l'uomo si sente sempre più realizzato.

Se non smette di dare in continuazione, la donna rischia di fallire nel suo intento.

«Dare di meno» è facile per l'uomo ma non lo è altrettanto per la donna. Per produrre ossitocina, lei ha bisogno di sentirsi appagata nel dare ma anche nel ricevere. Imparare a dire di no alle richieste altrui è importante tanto quanto saper dire di sì. Dato che una donna ha difficoltà a dire di no alle necessità del prossimo, può cercare di vedere la questione in una luce diversa: non dire di no agli altri ma sì a se stessa. Ricevendo di più, riuscirà a donare con il cuore senza covare rancori e avere l'impressione di sacrificarsi.

Molte donne temono che, pensando un po' a sé, il partner smetta di amarle. Chiaramente non è vero: l'uomo amerà sempre una donna appagata e realizzata. Quando le donne lo capiscono, si liberano dell'ulteriore peso di dover rendere felice il partner.

Quando il sacrificio è positivo

Questo non significa che non dobbiamo fare sacrifici per chi amiamo. Quando il sacrificio è un peso, è un sacrificio negativo, quando invece nasce dal cuore è un sacrificio positivo, ossia un meraviglioso atto di amore. La parola sacrificio deriva dal latino «rendere sacro». Quando mettiamo da parte i nostri desideri per aiutare l'altro, lo rendiamo speciale e acquisiamo maggiore capacità di amare.

Sacrificarsi significa rendere il partner speciale e sacro.

Ricordo ancora l'incredibile amore che provavo nell'alzarmi la notte per confortare le nostre figlie quando stavano male o piangevano.

Avevo sacrificato una notte di riposo ma non lo vivevo come un peso: era un sacrificio positivo. Rinunciavo a quanto desideravo per una buona causa e nel farlo acquisivo maggiore capacità di amare le bambine, me stesso e mia moglie.

Perché un rapporto possa funzionare, è necessario adattarsi e scendere a compromessi. Gli uomini sono felici di farlo tanto quanto le donne. Se ci ricordiamo che gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere, i sacrifici negativi si possono facilmente trasformare in sacrifici positivi.

Quando in macchina ho voglia di correre e mia moglie desidera invece che vada piano, ho la sensazione di dover sacrificare la mia esigenza per il suo bisogno di sicurezza. Talora mi sento anche controllato e non accetto il compromesso. Guidare velocemente abbassa il mio livello di stress ma aumenta quello di Bonnie. Dato che capisco le sue esigenze, faccio un sacrificio positivo per esprimerle il mio amore e la mia considerazione: non è necessario che rinunci del tutto ad andare veloce, quando sono in sua compagnia devo solo rallentare un po'.

In sostanza, quando capisco che il mio comportamento aumenta il suo stato di tensione, il sacrificio diviene ragionevole e utile. Di conseguenza, rallentare diventa un sacrificio positivo, un semplice adattamento da parte mia in nome della premura che ho per lei. Quella che può sembrare una richiesta fastidiosa assume un nuovo significato, perché capisco quello di cui Bonnie ha bisogno per alleviare il suo stress.

Se comprendiamo le diverse esigenze che uomini e donne hanno per ridurre lo stress, i nostri sacrifici diventano positivi.

Rispettare le diverse esigenze di mia moglie quando sono alla guida e lei mi siede accanto è una dimostrazione di ragionevolezza. In auto la nostra serenità è dettata da fattori diversi, ma questo non significa che Bonnie non si fidi di me o cerchi di controllare il mio comportamento. Per ridurre i livelli di stress, avverte semplicemente un maggior bisogno di sicurezza, e nonostante le risponda brontolando il gesto che compio mi fa sentire un eroe.

Il desiderio che un uomo ha di rendere felice la partner viene

tuttavia ampiamente sottovalutato, la donna come abbiamo visto, trae gioia ed energia dalle attività che favoriscono la produzione di ossitocina, come prendersi cura degli altri ed esserne a sua volta sostenuta. L'uomo, viceversa, trae gioia ed energia soprattutto dalle azioni che aumentano il livello di testosterone e lo fanno sentire appagato.

Qualsiasi cosa faccia sentire appagato un uomo, catturerà la sua attenzione e gli conferirà energia.

Rendere felice un uomo è più facile di quanto non si pensi

Il detto «il cane è il migliore amico dell'uomo» ha un fondamento di verità: il cane infatti è sempre felice, anche se il padrone ha avuto una giornata terribile, non ha lamentele da fargli. Quando rincasa, lo accoglie con entusiasmo e gli comunica ancora una volta che è un eroe. Non appena l'uomo lo vede scodinzolare, sente lo stress diminuire.

Tutte le volte che rientro, il mio cane impazzisce di gioia. Corre in soggiorno e annuncia il mio arrivo facendo molte feste: l'eroe è tornato e spesso è ferito. La sua reazione mi aiuta a dare un senso a ogni cosa. Questo è il modo in cui un uomo desidera essere amato: l'affetto incondizionato e lo straordinario apprezzamento che un cane gli dimostra hanno enorme importanza. Capire perché l'uomo sia tanto legato al suo cane è utile per comprenderne la natura e l'affettività.

L'uomo ha bisogno di amore quanto la donna, ma in modo diverso.

Il buon esito delle sue azioni e decisioni aumenta i livelli di testosterone e lo fa sentire bene. Per questo l'entusiasmo manifestato dal cane quando rientra gli fa tanto piacere: vedendo la lealtà assoluta e l'apprezzamento incondizionato che questo gli mostra, ha l'impressione di essere accolto da una folla plaudente dopo una grande vittoria.

L’autostima di un uomo si basa su quello che sa fare.

Per una donna il riconoscimento è importante, ma non serve a ridurre lo stress. Spesso peraltro non capisce perché l’uomo desideri tanto essere apprezzato per i suoi successi. Come già osservato, questo stimola la produzione di testosterone. La donna tuttavia non considera subito l’importanza di tale fattore, visto che a lei il testosterone non produce lo stesso effetto.

Tutti dovrebbero ricevere maggiori riconoscimenti per quello che fanno, anche se ciò non aiuta le donne a ridurre lo stress.

Questa semplice differenza spiega perché l’uomo tenda a non chiedere indicazioni quando è in macchina o rimandi una visita medica finché non diventa assolutamente necessaria. In tali circostanze la donna è invece molto più incline a chiedere aiuto. L’uomo lo fa solo quando sente di aver tentato tutto il possibile; solo in questo caso la richiesta di aiuto può stimolarne il livello di testosterone perché diventa un modo per risolvere il problema. Il punto è semplicemente che uomini e donne hanno tempistiche diverse: i primi cercano innanzitutto di superare le difficoltà da soli.

Un uomo chiede aiuto, ma solo quando sente di aver fatto tutto il possibile con i suoi mezzi.

Quando domando agli uomini presenti ai miei seminari chi si ferma a chiedere indicazioni, alzano quasi tutti la mano, al che le donne in sala scoppiano spesso a ridere, incredule. La verità è che gli uomini chiedono sempre indicazioni, ma quando lei non c’è. In macchina la donna percepisce che il partner ha bisogno di aiuto molto prima che questi se ne accorga. La cosa induce ancor di più l’uomo a dimostrarle che non si è perso e che è in grado di risolvere il problema.

Ricevere aiuto è più importante per la donna, perché è un processo che stimola l’ossitocina. Non a caso spesso le scappa un bel sorriso, a conferma che riceve proprio quello di cui ha bisogno. Per

le donne la qualità delle relazioni ha maggior rilevanza del successo di un'impresa; in termini ormonali, l'ossitocina prodotta svolgendo attività collettive è più importante del testosterone prodotto svolgendo attività per conto proprio.

Nelle relazioni il desiderio più profondo dell'uomo è rendere felice la partner. Gli uomini sono biologicamente predisposti a realizzare qualcosa, le donne a essere positivamente colpite da quanto realizzano. L'uomo non passa la vita in cerca di qualcuno che lo ami, ma di qualcuno da poter amare.

L'uomo cerca qualcuno da poter amare.

In questo modo uomini e donne riescono a integrarsi alla perfezione. Lei è felice quando il partner si adopera per soddisfare le sue esigenze, lui quando riesce a soddisfarle. Grazie a questo tipo di sostegno una donna si libera del fardello di tutte le incombenze che ha da sbrigare. Anche se non ci sarà mai un momento in cui non avrà nulla cui pensare, l'appoggio che riceverà la conforterà, le darà una carica incredibile di energia e non la farà sentire sola.

Potrà quindi rilassarsi e accettare con gioia le sue numerose responsabilità, nonché i vari modi in cui il partner la aiuta. L'uomo sarà felice di poter contribuire alla sua serenità e di liberarla dall'obbligo di dover terminare tutto quello che ha in programma. Capire tale differenza può segnare una vera e propria svolta in una relazione, ridurre le tensioni e favorire rapporti oltremodo diversi.

Capitolo 5

La soluzione 90/10

Quando una donna presenta un basso livello di ossitocina, le viene spontaneo cercare a casa il sostegno di cui ha bisogno per alleviare lo stress. Il problema è che, come già visto, si attende di averlo dal partner. Per migliaia di anni le donne non hanno fatto affidamento sugli uomini per stimolare la produzione di tale ormone, ma sull'aiuto delle altre donne della comunità mentre i mariti erano a caccia o, in epoche successive, al lavoro.

Storicamente gli uomini hanno sempre fornito alle donne solo una piccola percentuale del sostegno di cui avevano bisogno. Essi avevano infatti la funzione di provvedere alla famiglia e di proteggerla. Oggi conservano ancora questo ruolo, che tuttavia non è più così significativo perché le donne sono in grado sia di provvedere a se stesse sia di proteggersi.

In realtà, l'uomo è in grado di dare alla donna solo una piccola parte dell'appoggio che le serve per alleviare lo stress. Immaginiamo che il fabbisogno femminile di ossitocina sia come un pozzo da riempire: l'uomo riesce a farlo solo al 10 percento, il resto deve colmarlo lei. Quando il pozzo è quasi pieno, il partner si sentirà naturalmente motivato a ultimare il compito. Bisogna tener presente però che se il pozzo è vuoto e lui contribuisce con il suo 10 percento, sarà molto difficile colmarlo. Entrambi i partner avranno di conseguenza la sensazione che l'intervento dell'uomo sia stato irrilevante. Quando la donna si assume la responsabilità di riempire il 90 percento di quel pozzo, riesce a costruire un rapporto molto più appagante con il partner. La strategia del 90/10 può dunque aiutare uomini e donne a porsi aspettative più realistiche.

L'uomo riesce a fornire solo una piccola parte del sostegno di cui la donna ha bisogno per stimolare la produzione di

---

ossitocina nel suo corpo.

L'uomo può favorire la produzione di ossitocina nella donna solo quando lei si sforza di procurarsi in altro modo il sostegno che le serve. Invece di fare affidamento sull'uomo per soddisfare gran parte delle sue esigenze, deve modificare le sue aspettative: tale atteggiamento è in grado di influenzare considerevolmente la dinamica del rapporto di coppia.

Quando il livello di ossitocina della donna è quasi al massimo, l'uomo si sente naturalmente motivato a incrementarlo ancora.

L'uomo, con il suo contributo solo in apparenza minimo, induce un profondo cambiamento nello stato d'animo della partner: quando lei si sentirà totalmente bene, gli conferirà tutto il merito e anche lui sarà felice. Nel momento in cui si rende conto che facendo piccole cose per la partner ottiene un risultato notevole, l'uomo sarà automaticamente motivato a fare ancora di più. Tale consapevolezza diminuisce inoltre i suoi livelli di stress, stimola l'interesse che ha per il rapporto e aumenta l'energia che può dedicare all'aspetto passionale del rapporto.

Quando si rende conto che facendo piccole cose per la partner ottiene un risultato notevole, l'uomo si sente motivato a fare ancora di più.

Sentirsi a meraviglia grazie al partner

Così come è utopistico presumere che una donna possa fare tutto quello che faceva sua madre e svolgere nel contempo un'attività lavorativa, è altrettanto irrealistico ritenere che un uomo possa compensare il carico ulteriore di tensioni cui lei è sottoposta e rappresentare l'unica soluzione al problema. Uomini e donne possono collaborare per alleviare lo stress, ma solo se nutrono aspettative realistiche e possiedono un adeguato senso di

responsabilità. L'uomo non può ignorare le nuove incombenze che ricadono oggi sulla donna e limitarsi a fornirle il sostegno dei mariti di un tempo. Molti peraltro non capiscono di che cosa abbiano veramente bisogno le donne. Migliorando le capacità relazionali tra i sessi, si può aumentare il tasso di ossitocina della donna, ma lei deve anche trovare il modo di aiutarsi da sola. Soltanto se riuscirà a raggiungere uno stato di benessere con le sue forze, il partner potrà aumentare ancora la sua felicità. Allo scopo la donna può, per esempio, modificare lo stile di vita in modo da dedicare più tempo alle cose che ama: questo indurrà un sicuro aumento dell'ossitocina nel suo organismo.

Come già accennato, l'uomo si sente più motivato quando si accorge di svolgere una funzione importante. Il solo pensiero di passare un po' di tempo con la partner gli conferirà grande energia, sempreché abbia la sensazione di poter contribuire al suo benessere. Egli tuttavia può raggiungere questo obiettivo solo se lei ha fatto la sua parte. La donna dovrebbe impegnarsi al massimo per ottenere il genere di sostegno di cui ha bisogno e incrementare quindi i livelli di ossitocina; a tal fine può ricorrere a molte strategie senza dipendere direttamente dal partner. Quando si assume la responsabilità di alleviare lo stress di cui è vittima, diviene sempre più ricettiva e sensibile nei confronti dell'impegno dell'uomo nel renderla felice.

Cento modi utili alla donna per stimolare l'ossitocina

Qui di seguito vengono elencati diversi metodi per stimolare la produzione di ossitocina e aiutare la donna a raggiungere uno stato di benessere. Si tratta di attività in cui può prendersi cura di sé oppure fare qualcosa di gratificante, appagante, confortante e che implichi il contatto con altre persone oltre al partner. Come rilevato nel terzo capitolo, la produzione di ossitocina viene favorita da comportamenti mirati alla cura e all'aiuto del prossimo.

1. Fare un massaggio.
2. Andare dal parrucchiere.
3. Fare una manicure/pedicure.
4. Progettare una serata con le amiche.

5. Parlare al telefono con un’amica.
6. Pranzare con un’amica per motivi che non siano di lavoro.
7. Cucinare con un’amica e sparecchiare insieme.
8. Meditare quando si cammina o fare esercizi di respirazione profonda quando ci si allena.
9. Dipingere una stanza insieme ad amici o familiari.
10. Ascoltare musica.
11. Cantare sotto la doccia.
12. Prendere lezioni di canto.
13. Cantare in un coro.
14. Fare un bagno aromatico.
15. Cenare a lume di candela.
16. Fare spese per divertimento con un’amica.
17. Andare un giorno in una spa o fare una vacanza in una spa con amici.
18. Fare un trattamento al viso.
19. Seguire un programma di allenamento con personal trainer.
20. Frequentare un corso di yoga.
21. Frequentare un corso di ballo.
22. Camminare per almeno un’ora.
23. Incontrare regolarmente un’amica per una passeggiata.
24. Preparare da mangiare per una coppia di amici che ha appena avuto un bambino.
25. Preparare da mangiare per amici e familiari ammalati.
26. Piantare rose e altri fiori profumati in giardino.
27. Comprare fiori per la casa.
28. Piantare e curare un orto.
29. Andare al mercato.
30. Preparare un pasto con i prodotti del proprio orto.

31. Fare un’escursione a piedi.
32. Fare una gita in tenda con amici.
33. Tenere un bambino piccolo.
34. Coccolare, tenere o occuparsi di un animale domestico.
35. Prendersi «una pausa» con un’amica.
36. Chiedere un regalo.
37. Chiedere aiuto.
38. Prendersi tutto il tempo di curiosare in un negozio di libri.
39. Leggere un buon libro.
40. Raccogliere le ricette migliori delle amiche.
41. Fare un corso di cucina.
42. Procurarsi un aiuto per cucinare, pulire, fare la spesa e curare la casa.
43. Procurarsi un abile tuttofare per le riparazioni di casa.
44. Progettare attività divertenti per la famiglia.
45. Trasformare un pasto in un’occasione speciale usando i piatti e le tovaglie migliori.
46. Partecipare a una riunione insegnanti-genitori.
47. Cucinare qualcosa per una raccolta di fondi.
48. Andare a teatro, ai concerti, ai balletti.
49. Fare un picnic con amici e familiari.
50. Progettare eventi speciali, da attendere con gioia.
51. Entrare a far parte di un’associazione di mamme o fondarne una.
52. Occuparsi di bambini.
53. Dare da mangiare a chi ha fame.
54. Leggere riviste che trattino di moda e personalità varie.
55. Frequentare regolarmente incontri spirituali e religiosi.
56. Tenersi aggiornate sulla vita degli amici.

57. Guardare il programma televisivo preferito o un dvd con un'amica.
58. Ascoltare cassette o cd in grado di stimolare e dare la carica.
59. Parlare con il proprio terapeuta o telefonargli.
60. Conoscere una nuova cultura e assaggiarne la cucina.
61. Passare un po' di tempo sulla spiaggia, lungo un fiume o un lago.
62. Imparare a sciare, a giocare a golf o a tennis con gli amici.
63. Andare a degustazioni di vino con gli amici.
64. Partecipare a una dimostrazione per una causa sociale o politica.
65. Andare o partecipare a una parata.
66. Farsi aiutare da qualcuno per buttar via le cianfrusaglie che si hanno in casa.
67. Offrirsi di aiutare un amico a fare qualcosa.
68. Fare un corso di alimentazione, cucina o benessere.
69. Leggere o scrivere poesie oppure andare a una lettura di poesie.
70. Comprare una mangiatoia per uccellini e ammirarli mentre si sfamano.
71. Visitare un museo d'arte.
72. Andare al cinema di pomeriggio.
73. Andare all'incontro con un autore nel negozio di libri o nella biblioteca della zona.
74. Tenere un diario quotidiano dove annotare pensieri e sentimenti.
75. Creare un diario fotografico per ogni figlio.
76. Creare un elenco di e-mail degli amici cui mandare fotografie recenti.
77. Chiedere loro di fare altrettanto.
78. Realizzare un elenco di e-mail di amici con idee

politiche simili per sviluppare una forma di sostegno reciproco.

79. Frequentare un corso di pittura o scultura con un'amica.
80. Lavorare ai ferri una sciarpa per qualcuno cui si vuole bene.
81. Andare a bere un caffè con gli amici.
82. Fare una donazione per beneficenza.
83. Riorganizzare l'armadio.
84. Cambiare colore di capelli.
85. Comprare un vestito nuovo.
86. Acquistare biancheria sexy.
87. Mostrare il proprio album fotografico agli amici.
88. Iscriversi in palestra.
89. Giocare a carte con gli amici.
90. Seguire un nuovo regime alimentare o disintossicante per migliorare la propria salute.
91. Dare i vestiti vecchi ai poveri.
92. Mandare un biglietto d'auguri per un compleanno.
93. Usare prodotti per la casa non dannosi per l'ambiente.
94. Preparare e congelare qualche piatto per le occasioni in cui non avrà voglia di cucinare.
95. Fare un corso per imparare l'arte di disporre i fiori.
96. Fare volontariato in un ospedale o in un centro per cure palliative.
97. Organizzare una festa a sorpresa per un amico.
98. Donare libri usati all'ospedale e alla biblioteca locale.
99. Fare da baby-sitter al bambino di un'amica in modo che lei possa avere un po' di tempo per sé.
100. Prendersi un po' di tempo per fare stretching durante la giornata.

Troverete indubbiamente molte altre attività utili per il vostro benessere. I suggerimenti qui descritti si basano tutti sulla condivisione, sull'interessamento agli altri, sull'assistenza e sulla cura di qualcuno, pertanto stimolano la produzione di ossitocina e aumentano di conseguenza il senso di benessere.

Per alcune donne questo elenco è una vera rivelazione, perché le induce e in un certo qual modo le autorizza a impegnarsi di più nelle attività che amano, per altre è semplicemente un'ulteriore lista di cose da fare. Se state vivendo un momento di stress, probabilmente penserete di non avere risorse per altre attività; vi esorto tuttavia a non tralasciare la lista: non ignorate le esigenze dei figli solo perché avete la sensazione di essere sopraffatte.

Cominciate con il seguire una sola attività di questo elenco, integrandola con i vostri impegni settimanali. A mano a mano che il livello di ossitocina aumenta, vi sarà sempre più facile aggiungerne altre. Ricordate sempre che la ragione per cui vi sentite sopraffatte è che svolgete troppe attività che stimolano il testosterone e poche in grado di produrre ossitocina.

La soluzione è dunque trovare un equilibrio e solo voi potete riuscirci. Il partner potrà certamente aiutarvi, ma il 90 percento dell'impegno spetta a voi, alle vostre amiche e alla vostra comunità.

Se continuate a vivere a ritmi frenetici, tamponando i problemi quando sorgono, non vi libererete mai della sensazione d'essere sopraffatte e verrete logorate dallo stress. Solo se imparate a stimolare la produzione di ossitocina, potete ridurre le tensioni e godervi pienamente la vita. Se non riuscite a farlo per voi, fatelo per il partner o i figli, tenendo sempre presente che «quando la mamma è felice, lo sono tutti».

Il punteggio venusiano

Come abbiamo visto, l'uomo non può essere completamente responsabile della felicità della partner, ma desidera renderla felice in tutti i modi: se la donna si sente sopraffatta, può essere un'impresa difficile. Nelle pagine seguenti vedremo come le donne valutino il contributo e l'impegno maschile in tal senso.

Così come l'uomo calcola i punteggi negli sport, la donna calcola

i punteggi delle relazioni. A livello inconscio, confronta sempre quanto dà e quanto riceve. Quando l'uomo le dà qualcosa, gli attribuisce un punto; quando è lei a dare, si assegna analogamente un punto.

Anche gli uomini usano un sistema simile, ma non nello stesso modo e nella stessa misura. Essi tendono infatti a credere che realizzare qualcosa di importante, come guadagnare bene per mantenere la famiglia o regalare alla moglie una vacanza costosa, equivalga a vincere cento punti. Inoltre, quando compiono un'impresa significativa, pensano di potersi rilassare per un po'. Il punteggio femminile tuttavia non funziona così.

Per la donna qualsiasi dono d'amore è uguale agli altri, per quanto grande possa essere. Quando l'uomo compie un gesto importante, ottiene soltanto un punto; quando ne compie molti anche se più piccoli, ottiene tanti punti. Dal punto di vista della produzione di ossitocina, non conta che cosa si faccia ma quanto si faccia. Sono le piccole manifestazioni di affetto, premura e aiuto che consentono all'uomo di ottenere un buon punteggio nella classifica venusiana.

Nell'ottica femminile qualsiasi dono d'amore è uguale agli altri, per quanto grande possa essere.

Un uomo sposato si vede assegnare un punto per il fatto di andare al lavoro, uno per il fatto di tornare a casa e uno per essere fedele. Si tratta di tre punti fondamentali: senza questi, non ne conquisterà mai altri. A questo punto, la donna è pronta ad aprirgli il suo cuore, ma saranno in seguito le piccole cose a consolidare il rapporto.

È fondamentale che l'uomo lo capisca cosicché non si senta sconfortato quando, pur facendo cose speciali, la partner si lamenta perché ha poca iniziativa. Può anche compiere un gesto importante come portarla a cena fuori una sera — atto che nella sua ottica dovrebbe valergli una caterva di punti — ma per lei una serata piacevole vale relativamente poco. Il rischio è che in seguito, quando lei protesterà che non passano abbastanza tempo insieme, lui concluderà di avere a che fare con una donna troppo esigente o che non ci sia mai nulla che la renda felice.

Gli uomini in genere ignorano le piccole cose che possono far guadagnare loro molti punti agli occhi delle donne.

Per le donne è il pensiero che conta: il semplice fatto di offrirvi di fare qualcosa vi fa ottenere un punto prima ancora che vi mettiate all'opera. Invece di alzare subito il termostato in casa, dico a mia moglie: «Vedo che hai freddo. Vuoi che aumenti il riscaldamento?». In un colpo solo guadagno tre punti: uno per averla presa in considerazione e aver pensato a lei, uno per essermi offerto di fare qualcosa senza che me lo chiedesse e uno per aver alzato il termostato. Se capisce come collezionare punti, l'uomo riesce facilmente a combattere lo stress e a rendere felice la partner.

Se voglio guadagnarne altri, mi offro di accendere il caminetto per una serata romantica. A quel punto ottengo altri punti: uno perché esco fuori al freddo a prendere la legna, uno perché la porto in casa e uno perché accendo il caminetto. Faccio in modo che il fuoco resti basso e ogniqualvolta lo alimento conquisto un punto perché noto una necessità e uno perché aggiungo un ciocco.

Allo stesso modo, l'uomo colleziona punti quando ascolta: tutte le volte che lei parla di un argomento senza essere interrotta dai suoi consigli, gli assegna un punto. In dieci minuti di conversazione si possono guadagnare anche dieci punti. I piccoli gesti alleviano lo stress della donna e fanno sì che il suo stato di benessere aumenti notevolmente. Comportandosi così, l'uomo ha inoltre la sensazione di provvedere alla partner e si sente realizzato.

Se le dona una dozzina di rose, lei apprezza il gesto ma gli conferisce solo due punti: uno perché lo ha fatto senza essere sollecitato e uno per le rose. Se desidera aumentare il suo punteggio, invece di regalarle una dozzina di rose ogni due o tre mesi, può portarle una rosa dodici volte: così si conquisterà ventiquattro punti.

Se desidera aumentare il suo punteggio, invece di regalarle una dozzina di rose ogni due o tre mesi, può portarle una rosa dodici volte: così conquisterà ben ventiquattro punti.

Imparando ad aggiudicarsi punti con i piccoli gesti, l'uomo in realtà, pur facendo meno riceve maggiore considerazione dalla

donna. Quando la partner si lamenta per tutti i lavori da sbrigare, invece di farsi carico delle responsabilità di lei può cercare di svolgere tanti piccoli compiti, che presi tutti insieme risulteranno molto più significativi di qualche mansione importante. Non è necessario che le risolva i problemi: basta che si concentri sulle attività che stimolano la produzione di ossitocina.

Tecniche per aumentare l'ossitocina della partner

L'uomo si aggiudica più punti abbracciando la partner che provvedendo a qualche sua necessità concreta. Quando ho scoperto come la donna calcola il suo punteggio, ho cominciato ad abbracciare mia moglie quattro volte al giorno: quando la vedo il mattino dopo il risveglio, quando la saluto per andare al lavoro, quando torno a casa e quando andiamo a dormire. Il gesto di andarla a cercare allo scopo e di trovarla mi fa guadagnare un ulteriore punto; pertanto, con quattro abbracci ottengo otto punti.

Mostrandomi interessato e chiedendole della sua giornata, conquisto facilmente altri dieci punti. Ogniqualvolta le pongo domande inerenti al suo lavoro, mi vedo assegnare un punto. A questo proposito va ricordato che un uomo ottiene più punti quando pone domande specifiche: invece di dire: «Com'è andata la giornata?», chiedere: «Sei riuscita a ottenere quello che volevi nella riunione con il tuo capo?» significa dimostrare un vero interessamento. Domandarle con sollecitudine della sua giornata è utile per conquistare punti; domandarle com'è andata la visita dal medico o il pranzo di lavoro consente di acquisire ulteriori punti, perché si dimostra di sapere quello che succede nella sua vita e di preoccuparsene. Telefonarle ogni tanto durante il giorno per avere notizie di un determinato evento fa salire ancora il punteggio.

Un uomo guadagna più punti quando pone domande specifiche.

Come già ricordato, il semplice gesto di ascoltarla mentre parla senza cercare di risolvere o minimizzare i suoi problemi consente di guadagnare punti. Ogniqualvolta lei tocca un nuovo argomento e

lui non la interrompe, ottiene un punto. Più lei parla, più punti lui acquista.

Portarla in ferie è un'iniziativa che procura punti, ma pianificare una vacanza o una fuga romantica in anticipo ne procura molti di più, perché in quel modo lei ha più tempo per prepararsi e fantasticare sull'idea. Prima di partire, quando ne parlerà con un'amica o andrà a comprare qualcosa per il viaggio gli attribuirà un punto. L'uomo può dunque guadagnarsi già una trentina di punti prima della partenza. Se in vacanza faranno fotografie, quando al ritorno lei le mostrerà agli amici gli conferirà altri punti ricordando i bei momenti trascorsi.

Un altro semplice modo per acquisire punti è andarle incontro quando si torna a casa o smettere di fare quello in cui si è impegnati se lei arriva dopo e accoglierla con un abbraccio: in questo caso si avrà un punto per l'abbraccio, uno per l'iniziativa e un altro per avere abbandonato la propria occupazione e averle dato priorità.

Quattro abbracci al giorno sono un modo semplice per guadagnare tanti punti con una donna.

È, in sostanza, lo stesso principio che ispira i comuni atti di cortesia come aprire la porta. La donna è perfettamente in grado di fare da sé, ma con tale gesto le si esprime considerazione: è come cercare di renderle la vita più facile. Quando un uomo cammina per strada con la partner a fianco, dal lato opposto del traffico, è come se la proteggesse da eventuali pericoli, perciò ottiene un punto. Tutte le volte che si offre di darle una mano in una situazione difficile, pericolosa o noiosa, si vede attribuire un punto. Questo non significa tuttavia che la donna non debba svolgere determinati compiti: significa solo che esistono modi grazie ai quali l'uomo può acquisire punti.

Quando si offre di portare un peso, buttare l'immondizia, spostare cose, occuparsi dei bagagli, guidare, raccogliere un oggetto caduto per terra o riparare il computer, l'impianto elettrico, un guasto idraulico, l'uomo favorisce la produzione di ossitocina nel corpo della donna. Lei tende a notare tutti i suoi piccoli gesti, che insieme contribuiscono a farla sentire amata e protetta, nonché ad alleviarle lo stress.

Ogniqualvolta l'uomo si offre di darle una mano, ottiene un ulteriore punto.

Se è compito dell'uomo pulire il garage, quando lo fa guadagna un punto; se però la macchina di lei è quasi senza benzina, farle trovare il pieno ne fa guadagnare molti di più. Aiutarla a svolgere qualsiasi mansione, soprattutto quando non spetta a «lui», è un modo per stimolare la produzione di ossitocina nel suo organismo e acquisire punti.

Anche dimostrarle affetto o farle un complimento aiutano nell'impresa. Quando l'uomo nota la bellezza della partner e le fa un complimento, lei lo apprezza molto. Lui ha forse la sensazione di ripetersi, ma una donna non si stanca mai dei complimenti. Tutto serve per aumentare il punteggio.

Dimostrare affetto e farle un complimento stimolano notevolmente la produzione di ossitocina.

Quando l'uomo si impegna a fondo per realizzare qualcosa, desidera che i suoi sforzi vengano riconosciuti. In modo analogo, la donna è contenta quando l'uomo nota il suo aspetto. Spesso dedica molte energie a farsi bella, perciò è importante che il partner se ne accorga e le dica qualcosa di gentile. Se l'uomo non si interessa di moda, la donna sì. Ammirandola per qualche istante, acquista punti.

Quando lei parla, dovrebbe di tanto in tanto toccarle la mano: è un gesto semplice e naturale che vale altri due punti. Le manifestazioni affettive sono molto importanti per la donna perché favoriscono sensibilmente la produzione di ossitocina.

Cento modi utili all'uomo per aumentare l'ossitocina nella donna

Gli uomini si rivelano spesso inetti quando si tratta di capire come soddisfare le esigenze emozionali delle donne. Se non conoscono l'importanza delle attività in grado di stimolare l'ossitocina, l'impresa si rivelerà impossibile; in caso contrario saranno molto

facilitati. Non bisogna mai dimenticare a questo proposito che le piccole cose fanno la differenza.

L'elenco seguente fornisce all'uomo alcuni suggerimenti utili. Se proverà a metterli in pratica, noterà un cambiamento istantaneo nella partner. Le donne amano essere apprezzate. Più lui farà piccole cose per lei, più la vita di coppia sarà gradevole. Recupereranno lo smalto e sarà lui l'artefice di tale successo.

1. Prepararle il tè o il caffè il mattino, soprattutto nel fine settimana.
2. Lasciarle un biglietto con scritto «ti amo».
3. Regalarle un'unica rosa a gambo lungo.
4. Notare la sua nuova camicetta.
5. Aprirle la porta.
6. Organizzare un picnic a sorpresa.
7. Proporle di andare a fare una passeggiata.
8. Dirle che è bella come il giorno in cui vi siete conosciuti.
9. Abbracciarla quando vi alzate.
10. Abbracciarla quando uscite di casa.
11. Abbracciarla quando tornate a casa.
12. Abbracciarla prima di andare a dormire.
13. Svuotare la lavastoviglie senza che ve lo chieda.
14. Notare quando è stata dal parrucchiere e farle i complimenti per l'acconciatura.
15. Aprirle la portiera, almeno quando uscite per una serata speciale.
16. Prendere i biglietti per un concerto o uno spettacolo teatrale che desidera vedere.
17. Fare insieme un corso di ballo.
18. Andare a ballare con gli amici.
19. Incoraggiarla ad andare a vedere un film sentimentale con le amiche.
20. Rivolgersi a un personal trainer per allenarsi insieme.

21. Accendere il caminetto in una giornata di pioggia.
22. Crearle un piccolo giardino fiorito.
23. Crearle un piccolo giardino di erbe aromatiche sul davanzale.
24. Offrirsi di fare un lavoro noioso in cucina.
25. Prepararle una compilation delle canzoni che ama.
26. Massaggiarsi a vicenda.
27. Imparare a farle un massaggio senza alcuna aspettativa sessuale.
28. Massaggiarle i piedi quando è stanca.
29. Regalarle l'abbonamento a una rivista specialistica.
30. Portarla a una mostra dell'artigianato.
31. Regalarle una fotografia incorniciata di voi due insieme.
32. Farle qualche nuova foto da tenere sulla scrivania.
33. Prepararle a sorpresa una colazione a base di dolcetti o macedonia nel fine settimana.
34. Farla accomodare sia a casa sia al ristorante scostandole la sedia e lasciando che abbia la vista migliore.
35. Regalarle una scelta di caffè e tè esotici.
36. Portare a lavare la sua macchina o lavarla in giardino.
37. Lavare i piatti e riporli.
38. Regalarle un buono per una manicure.
39. Regalarle biancheria sexy.
40. Portarla a un mercatino delle pulci.
41. Chiederle se dovete comprare qualcosa mentre tornate a casa.
42. Offrirsi di fare la spesa.
43. Aiutarla a riporre la spesa.
44. Dirle che l'amate.
45. Portarla a mangiare un gelato una sera d'estate.

46. Regalarle il nuovo romanzo del suo scrittore preferito.
47. Offrirsi di piegare la biancheria pulita.
48. Comprare un piccolo televisore o una radio per la cucina.
49. Regalarle una serie di essenze per aromaterapia perché si rilassi.
50. Offrirsi di portare o di prendere i vestiti in tintoria.
51. Fare un giro di bicicletta con lei.
52. Noleggiare una commedia romantica in dvd.
53. Portarle la colazione a letto insieme ai bambini.
54. Apparecchiare la tavola se lei sta preparando la cena.
55. Mandarle una e-mail per dirle che sentite la sua mancanza.
56. Portarla in barca a vela, in canoa o in barca a remi.
57. Mettere i calzini nel cesto della biancheria sporca.
58. Portarla a un museo dopo una notte di buon sonno.
59. Proporre di invitare i suoi genitori a cena al ristorante.
60. Regalarle graziose confezioni di saponi mignon.
61. Giocare a tennis insieme.
62. Rifare il letto ogni tanto.
63. Incorniciare un paio di fotografie delle vacanze o realizzare un album online.
64. Realizzare un video del compleanno per ciascun figlio.
65. Andare a pesca insieme.
66. Regalarle un bracciale a cui appendere un nuovo ciondolo per ogni evento speciale o viaggio.
67. Portarla a una mostra canina.

68. Regalarle un dvd per imparare la meditazione.
69. Informarsi della sua giornata ponendo domande specifiche.
70. Farle i complimenti per il suo splendido gusto.
71. Incontrarla a pranzo.
72. Sostituire una lampadina rotta senza che lei lo chieda.
73. Fare un po' d'ordine in casa quando arrivano gli ospiti.
74. Portarla a raccogliere frutti nel bosco.
75. Portarla regolarmente fuori.
76. Portarla a sorpresa a fare un giro in bicicletta in campagna.
77. Tenerle la mano al cinema (non per tutto il tempo).
78. Ringraziarla perché vi ama.
79. Giocare a carte con altre coppie.
80. Farle i complimenti per la sua cucina.
81. Ascoltare i messaggi in segreteria telefonica e prenderne nota.
82. Portarla a una fiera.
83. Brindare alla sua salute prima di cena, con qualsiasi cosa abbiate nel bicchiere.
84. Stupirla con una pianta di orchidea.
85. Farle i complimenti per tutte le cose che sa gestire in modo così efficiente.
86. Comprare un audiolibro per un lungo viaggio in macchina.
87. Eliminare periodicamente il mucchio dei vostri vestiti accanto al letto.
88. Partecipare con lei a un gruppo di lettura o a un seminario.
89. Offrirsi di iniziare a risparmiare per fare un viaggio da favola.

90. Regalarle oli o sali da bagno lussuosi.
91. Regalarle un abbonamento a una tv interattiva se lavora fino a tardi.
92. Darle biglietti d'auguri o biglietti personali nelle occasioni speciali.
93. Farle i complimenti per la splendida casa che ha saputo creare.
94. Assumersi l'onere di cucinare una sera alla settimana.
95. Andare a fare un'escursione in una riserva naturalistica.
96. Dirle quanto è bella quando esce dalla doccia.
97. Portarla in una galleria d'arte.
98. Regalarle un buono per un trattamento al viso.
99. Chiederle che vi prepari un elenco di cose da fare durante il mese.
100. Offrirvi di pensare alle bevande quando ricevete ospiti.

Dopo aver esaminato l'elenco, riuscirete sicuramente ad aggiungere altre attività utili per la vostra partner. Divertitevi e ricordate: niente è troppo banale.

Il sistema valutativo femminile

Mentre valuta il comportamento del partner, la donna giudica anche il suo. Talvolta l'uomo si sente ininfluente perché lei ritiene di avere accumulato più punti. «Io faccio più di lui, quindi i suoi punti non contano», è il tipico ragionamento che subentra quando il punteggio si attesta su trentatré a tre.

Come già osservato, l'uomo inizia con tre punti, dovuti al fatto che va al lavoro, torna casa ed è fedele. Lei si attribuisce gli stessi tre punti, più altri trenta perché svolge tutte le incombenze elencate nella sua lista infinita che, chiaramente, riguarda anche il partner. Ogniqualvolta raccoglie da terra qualcosa che gli appartiene, si

attribuisce un punto. Quando prepara un piatto che lui ama, fa lo stesso; si assegna un punto anche quando si preoccupa per lui. Le donne sono maestre nell'accumulare punti.

A fine giornata, se ha raggiunto trentatré punti e lui è rimasto a tre, fa inconsciamente un'altra operazione: sottrae i punti del partner dai suoi. Nella sua ottica il punteggio del partner equivale a zero, perciò quando l'uomo tornerà a casa sarà al punto di partenza. Se la donna si trova in questo stato d'animo, significa che è in una fase di lieve risentimento: in altre parole, ha la sensazione che nella coppia il sostegno non sia equilibrato.

Quando una donna prova risentimento, non è più in grado di valutare obiettivamente il punteggio del partner.

Se il partner non si scoraggia e continua fare piccole cose, il punteggio tornerà in pari e lei si sentirà più equa. È come se la mente femminile monitorasse l'andamento; quando il punteggio è quasi identico, la donna prova un grande benessere.

Poi c'è la fase di risentimento moderato, molto più delicata, che si verifica quando il punteggio è impari e la riserva di ossitocina di lei è quasi esaurita. In tal caso niente di quello che lui fa conta. Prima di riprendere ad assegnargli punti, la donna deve avere il tempo di ripristinare i suoi livelli ormonali.

Quando la donna è sottoposta a un grave stress, niente di quello che fa l'uomo conta.

Nella fase di risentimento moderato, inizia a sottrargli punti quando commette errori o non soddisfa le sue aspettative. Viceversa, se i suoi livelli di ossitocina sono quasi ottimali, le viene spontaneo attribuire punti al partner per i numerosi aiuti che le dà; anche se è semplicemente seduto sul divano a guardare il telegiornale, lei percepisce il conforto della sua presenza. In poche parole, invece di toglierli punti quando sbaglia, gliene dà per tutti i tentativi che compie. All'inizio della relazione apprezzava ogni sua iniziativa e può riprendere a farlo.

Quando i suoi livelli di ossitocina sono quasi ottimali, la donna assegnerà punti al partner per tutti i tentativi che compie per aiutarla.

Tale mutamento può avvenire solo se anche la donna si impegna per migliorare la sua condizione e non vede il partner come fonte primaria del suo benessere. Quanto egli fa per aumentarne il tasso di ossitocina ha rilevanza quando lei stessa cerca con le sue risorse di ripristinarlo.

Un uomo può contribuire solo per il 10 percento al benessere della partner: il resto dipende da lei.

Un'altra differenza tra i sessi per quanto concerne il sistema di punteggio è rappresentata dal fatto che l'uomo è felice quando vince. Quando ha più punti, assume un atteggiamento passivo e per un po' si rilassa; quando è in testa, la donna ha invece la sensazione di perdere: per poter vincere, deve percepire di ricevere tanto quanto dà.

L'importanza del dialogo

In trent'anni di carriera ho notato che, se una donna viene incoraggiata a parlare della lista infinita di cose che deve fare e se viene ascoltata quando descrive i sentimenti che ha provato durante la giornata, al termine della seduta il fardello di tutte queste attività scompare. Lo stress che l'affligge riguarda più lo stato d'animo che i compiti effettivi da svolgere.

Quando li elenca, inizia a liberarsi della compulsione a fare sempre di più senza prendersi un po' di tempo per sé. Come abbiamo visto nel secondo capitolo, la donna possiede più centri del linguaggio dell'uomo. Se durante la giornata lavorativa usa la parola per risolvere problemi piuttosto che per condividere sentimenti, non riesce a produrre l'ossitocina necessaria ad alleviare lo stress. Il cervello femminile è predisposto in particolare al linguaggio; prendersi cura degli altri è il modo in cui la donna si rilassa. Quando parla senza dover risolvere problemi, in pochi

minuti il suo stato d'animo cambia profondamente.

Parlare senza risolvere problemi può determinare un profondo cambiamento.

Lei si sente più felice e più serena a mano a mano che i livelli di ossitocina aumentano, eppure nessuno dei suoi problemi si è risolto o depennato dalla lista.

L'uomo è soltanto un bonus

Passare un po' di tempo a conversare con la partner è una strategia generale per ridurne il livello di tensione, ma da sola non basta. Un tempo la donna dedicava molte ore del giorno ad attività di gruppo che stimolavano naturalmente la produzione di ossitocina. La sua stessa vita era fonte di appagamento; le affettuosità del marito costituivano, per così dire, un bonus occasionale seppur molto speciale. Anche quando lavorava fuori casa, si ritrovava di solito in una comunità di donne che svolgeva attività per gli altri come insegnare, accudire e fare da balia ai bambini. Oggi la maggior parte delle donne si ritrova ad affrontare i problemi e gli impegni della giornata lavorativa senza godere degli effetti corroboranti di un'attività o di un ambiente in grado di stimolare l'ossitocina. Usando il principio del 90/10 e assumendosi maggiore responsabilità del suo benessere, la donna non solo eviterà di covare rancore verso il partner ma lo aiuterà ad aiutarla. In questo modo si sentiranno entrambi realizzati.

Capitolo 6

Il signor Sistematutto e il Comitato per il miglioramento domestico

Il bisogno che l'uomo ha di un suo spazio per stare solo e quello della donna di disporre di più tempo da trascorrere con il partner sono dettati da fattori biologici. Nei libri precedenti ho illustrato l'esigenza di solitudine dell'uomo quando torna a casa: si chiude infatti nella sua tana per ripristinare i livelli di testosterone che a fine giornata sono inevitabilmente calanti. Così, come la donna ha bisogno di tempo per parlare, per condividere stati d'animo e interagire con l'uomo, questi ha bisogno di tempo per riprendersi dalle tensioni: perciò necessita di un ampio spazio dove fare quello che desidera in solitudine, o almeno dove poter essere padrone delle sue azioni.

Quando la donna ne critica il desiderio di rintanarsi o il bisogno di spazio, ignora che si tratta di strategie importanti per stimolare la produzione di testosterone. Le è difficile concepire simili necessità, visto che l'uomo ha molto più bisogno di lei di ripristinare i livelli di tale ormone. Come abbiamo già osservato, per poter controllare efficacemente lo stress gli serve una quantità di testosterone trenta volte maggiore. Agli occhi di una donna il suo comportamento appare dunque incomprensibile.

Per controllare efficacemente lo stress, l'uomo ha bisogno di una quantità di testosterone trenta volte superiore a quello della donna.

In definitiva, le donne cercano di alleviare le tensioni mediante il contatto con il partner, non allontanandosi da lui. Potrebbero tuttavia utilizzare il tempo che trascorrono in solitudine per riposare un po', liberarsi dell'ansia quotidiana di fare tutto quello che hanno in mente e dedicarsi alla cura di sé, svolgendo attività

mirate a stimolare l'ossitocina e il rilassamento. Il che non è facile: alcune restano sgomente alla sola idea di pensare un po' a sé e apprezzare quello che hanno.

Altre, in particolare se svolgono attività che favoriscono la produzione di testosterone, per esempio nel settore bancario, legale e degli investimenti o se hanno mansioni dirigenziali, sentono l'esigenza di rintanarsi nel loro spazio proprio come gli uomini. Il loro lavoro stimola il testosterone e hanno quindi bisogno di ripristinare sia i livelli di tale ormone sia quelli di ossitocina: desiderano rinchiudersi nella loro tana ma anche recuperare il contatto con gli altri.

Le donne che svolgono professioni che stimolano notevolmente il testosterone, hanno bisogno sia di rinchiudersi nella loro tana sia di recuperare il contatto con gli altri.

Se non si libera dallo stress, la donna non solo non riesce a vedere le cose positivamente ma può anche andare incontro a sterilità oltre alle malattie di cui abbiamo già parlato. Ho conosciuto molte donne diventate sterili perché incapaci di controllare efficacemente lo stress generato da un lavoro «maschile». Negli ultimi quindici anni la sterilità femminile è diventata un importante problema di salute e della coppia.

Queste donne gestiscono spesso lo stress lavorativo passando un po' di tempo da sole o svolgendo un'attività fisica solitaria, come correre; così facendo, però, non si prendono cura del loro lato femminile e la produzione di ossitocina viene compromessa. Molte sono riuscite a risolvere i problemi di sterilità semplicemente incrementando tali comportamenti, nonché ricorrendo a terapie e alimenti adeguati. Per ulteriori informazioni sulle tecniche per depurare e fornire alle cellule del corpo i nutrimenti utili a indurre la produzione di ossitocina, potete consultare il sito web www.marsvenuswellnes.com.

Così come le donne vittime dello stress hanno difficoltà a dedicare un po' di tempo a se stesse, in situazioni di tensione gli uomini hanno difficoltà a dedicarsi agli altri.

Così come le donne vittime dello stress hanno difficoltà a dedicare un po' di tempo a se stesse, in situazioni di tensione gli uomini hanno difficoltà a dedicarsi agli altri. A fine giornata le donne ricercano il contatto, spinte da un senso di collaborazione e condivisione; per gli uomini questo approccio non è produttivo, anzi li priva delle poche energie restanti. Il desiderio che la donna ha di passare un po' di tempo con il partner è pressoché inefficace per alleviarne le tensioni; quando tuttavia egli si sarà ripreso, la condivisione e il contatto saranno fonte di grande appagamento, come del resto la consapevolezza di essere importante per la serenità della compagna.

Il signor Sistematutto sul lavoro

I metodi di comunicare dell'uomo sono naturalmente volti a ridurre lo stress, ma spesso non si rende conto che così facendo può invece aumentare lo stato di tensione della donna. Per scaricarsi, lui risolve il problema o in qualche modo lo accantona. Una donna cerca invece una reazione più calorosa e solidale: quando il partner esprime un'opinione per rendersi utile, lei percepisce tale atteggiamento come freddo e insensibile o conclude che non abbia capito il suo discorso. Consideriamo ora la questione da un punto di vista pratico.

Gli esempi qui elencati illustrano frasi tipiche che gli uomini usano per risolvere o accantonare i problemi della partner:

- Non preoccuparti.
- Questo è quello che dovresti fare…
- Lascia perdere.
- Non è così importante.
- Non è quello che è successo.
- Non è quello che intendo.
- Pretendi troppo.
- Devi accettare le cose come sono.
- Non ti agitare tanto.

- Non devi permettergli di parlarti in questo modo.
- Non è necessario che tu lo faccia.
- Fa' quello che ti senti di fare.
- Non lasciarti condizionare in questo modo.
- È semplice, digli soltanto…
- Tutto quello che devi fare è…
- Non ci pensare più. Hai fatto tutto il possibile.
- Non è poi una gran cosa.
- Senti, non c'è nient'altro che tu possa fare.
- Non devi sentirti così.
- Devi imparare a essere più dura.

Per un uomo commenti stringati del genere sono utili, per una donna sono talora offensivi. Quando desidera risolvere un problema, tali osservazioni possono esserle d'aiuto, ma se è agitata e ha bisogno di sostegno, giudica l'atteggiamento del partner arrendevole e condiscendente.

Ascoltare e porre altre domande è una strategia migliore: invece di fare commenti mirati alla soluzione dei problemi, l'uomo può pronunciare parole di rassicurazione come suggerito nel dialogo seguente:

> Julie crolla sul divano accanto al marito, Ted, e si sfila le scarpe.
>
> Lui posa la rivista che stava leggendo. «Ciao, tesoro» esclama abbracciandola. «Com'è andata la tua presentazione?»
>
> «Non te lo immagini?» risponde lei appoggiandosi stancamente al marito. «Mi sento a pezzi!»
>
> «Che cos'è successo?»
>
> «Be', il mio capo mi ha interrotta in continuazione con le sue domande…»
>
> «Uh-oh…»
>
> «Sapevo tutte le risposte… mi ero preparata fin troppo

bene.»

«Sei sempre precisa» la incoraggia Ted.

«Ma Simon ha spezzato il ritmo del discorso» prosegue lei, «e credo di essere stata meno efficace.»

«Davvero?»

«Be', il suo modo di fare mi ha disorientata. Tutte le volte che avevo la carica giusta, Simon aggiungeva qualcosa come se fossimo in competizione, non dalla stessa parte. È stato così frustrante.»

«Lo credo.»

«Volevo parlargliene, ma ho pensato che prima dovessi calmarmi.»

«Ottima mossa.»

«E mi ha elogiata davanti ai clienti.»

«Che cosa pensano i tuoi colleghi?»

«Nichole è venuta nel mio ufficio e ha detto di averlo notato, ma ha anche aggiunto che Simon ha fatto la figura dell'imbecille. Bob si è semplicemente congratulato con me per l'intervento.»

«Tu sei un'abile professionista… e anche molto affascinante.»

Julie scoppia ridere. «Grazie Ted. Anche tu non sei male… »

Nonostante desideri con tutto se stesso proporle una soluzione o darle un parere utile, Ted si comporta nel modo giusto: è come se facesse un profondo respiro e la invitasse a raccontargli maggiori particolari.

Quando desidera con tutto se stesso proporre soluzioni, l'uomo deve fare un profondo respiro e invitare invece la partner a raccontargli maggiori particolari.

Con questo approccio presta attenzione a quanto la partner prova e racconta, aiutandola a ridurre lo stress. Calarsi nei panni del signor Sistematutto, che fornisce soluzioni o minimizza i problemi, non

serve. Quando l'uomo comprende la diversa reazione femminile allo stress, capisce anche perché in passato molti tentativi di rendersi utile siano falliti.

La donna ammira l'uomo in grado di restare calmo, impassibile, ed è certamente contenta quando questi trova un rimedio valido; se tuttavia si sente dare consigli mentre si sfoga emotivamente, recepisce tale atteggiamento come una mancata considerazione dei suoi sentimenti. In questa fase ha soltanto bisogno che il partner la ascolti e le ponga domande. Più si sente ascoltata e capita, meglio starà.

Quando si tratta di lavori domestici gli uomini sono come i velocisti

Quando il signor Sistematutto deve fare qualcosa in casa, è meglio che lavori da solo, secondo il suo ritmo. Come osservato, l'uomo è più adatto a svolgere compiti che stimolino la produzione di testosterone. Per questo motivo, preparare un programma anche per i lavori di routine da seguire punto dopo punto secondo una determinata tempistica, può risultare utile allo scopo. La programmazione ha un inizio e una fine precisi, per cui favorisce il rilascio di testosterone e non lo fa sentire controllato o gestito dalla partner. Elemento ancora più importante, non deve dipendere da lei per prendere decisioni. Se infatti avverte di non avere il controllo su un programma, l'uomo perde ogni energia. L'uomo non ha bisogno di controllare la donna, ma solo di avere il controllo su ciò che fa, il che è in sostanza un altro aspetto dell'esigenza di disporre di uno spazio per sé.

Talvolta gli uomini apprezzano le attività di collaborazione che stimolano l'ossitocina, ma queste non servono ad aumentare il loro tasso di testosterone. Molti finiscono in effetti per perdere energie e interesse quando svolgono compiti simili, di routine, come fare il bucato, la spesa, cucinare e pulire. Qualora se ne occupino, li gestiscono in modo da favorire la produzione di testosterone, da assumere il controllo della situazione o almeno da avere una funzione particolare.

Quando io e mia moglie andiamo al mercato, ho un ruolo preciso: pagare e portare le borse pesanti. In modo analogo, quando la aiuto

a fare i piatti, preferisco piazzarmi davanti al lavandino e lavare mentre altri mi portano le stoviglie, le ripongono e puliscono tavolo e piani d'appoggio. Se ho una mansione precisa e non devo prendere troppe decisioni che coinvolgano mia moglie, ho più energia. Per un uomo dover chiedere continuamente alla partner dove vada messo un determinato prodotto o ricordarsi dove voglia venga sistemato, può essere piuttosto logorante: gli uomini sono portati per lavorare da soli, soprattutto se già stanchi.

Quando ha una mansione precisa e non deve prendere troppe decisioni che coinvolgano la partner, l'uomo ha più energia.

In genere l'uomo è contento di svolgere tutte le attività che non implicano cura o assistenza; in poche parole, ama riparare le cose che si rompono. «Riparare» è un compito che stimola il testosterone, curare stimola invece l'ossitocina. Organizzare, gestire, usare i vari prodotti di casa, guidare nei lunghi viaggi, sbrigare commissioni specifiche, accompagnare e andare a prendere i bambini, tenere in ordine garage e giardino, portare fuori l'immondizia ed effettuare altri lavori a contatto con la sporcizia, portare scatole pesanti o le borse della spesa, tagliare l'erba, sistemare le grondaie, dipingere, riparare tubi, rimettere tutto a posto dopo un'inondazione o un disastro, occuparsi di perdite, emergenze e sciagure, ispezionare i dintorni in caso di pericolo: queste sono attività che favoriscono il rilascio di testosterone e che andrebbero affidate a un uomo. Quando le avrà portate a termine, si sentirà più legato alla partner e lei a sua volta apprezzerà l'aiuto.

Coinvolgere l'uomo nella gestione della casa è possibile, ma ci vuole un metodo diverso. La donna desidera istintivamente condividere le mansioni e prendere le decisioni insieme, l'uomo invece ha una necessità molto più profonda di spazio e di svolgere il lavoro di testa sua, al suo ritmo. Dato che le donne hanno tempistiche e priorità diverse, stentano a capire tale esigenza. Per un uomo riposo e rilassamento sono quasi sempre più importanti dei compiti di routine, che a suo avviso possono essere rimandati finché non diventano urgenti. In effetti, si dedica volentieri a riparare le cose o a fare commissioni con l'auto perché vive queste attività come piccole emergenze che lo stimolano a intervenire.

Quando l'uomo dà una mano in casa, non lo fa secondo l'approccio femminile.

Come già accennato, l'uomo ama in genere avere un programma, gestire le richieste immediate e offrire altri aiuti specifici per accontentare la partner, soprattutto se questa ha un problema o è troppo stanca. Costringerlo a condividere ogni giorno le attività quotidiane significa logorarlo. Da questo punto di vista siamo molto compatibili: le piccole emergenze e le difficoltà conferiscono energia all'uomo mentre sfiniscono la donna.

In tema di lavori domestici l'uomo è come un velocista, non un fondista.

L'uomo è fiero di fare da sé. Per questo non chiede subito aiuto: per dimostrare che è in grado di risolvere il problema con i suoi mezzi, gira per un'ora in macchina piuttosto che chiedere indicazioni. Offrirgli un aiuto non richiesto può irritarlo o offenderlo. Gli uomini vivono talvolta i suggerimenti come un fastidio, anche se le donne desiderano solo dare una mano.

Il Comitato per il miglioramento domestico

La donna crede di rendersi maggiormente utile quando offre all'uomo un aiuto non richiesto, dal momento che lei stessa è contenta di riceverlo e spesso se lo attende. Aiutare è un modo per passare più tempo insieme, per creare un contatto e collaborare, tutte attività che diminuiscono il livello di stress femminile ma non maschile. Una donna condivide volentieri il compito di pulire la cucina o di lavare i piatti dopo un pasto: fare cose insieme ad altri è il suo approccio per rasserenarsi.

Quando ama, il desiderio di aiutare si estende anche al partner perché vuole indurlo a sviluppare pienamente le sue potenzialità. Talora si entusiasma tanto all'idea della vita di coppia e di questa nuova opportunità che forma una sorta di Comitato per il miglioramento domestico. Proprio come l'uomo tende a essere il signor Sistematutto, la donna tende ad avere il gene del

miglioramento della casa.

Non è questa l'attenzione cui l'uomo ambisce, ma lei è convinta di dimostrargli affetto: in questo caso entrano infatti in gioco gli ormoni della cura e dell'assistenza del prossimo. Fare qualcosa da soli produce testosterone, fare qualcosa insieme agli altri produce ossitocina. «L'ho fatto io» stimola il testosterone, «lo abbiamo fatto noi», l'ossitocina. Per l'uomo il Comitato per il miglioramento domestico è un fastidio, anche se la donna vuole solo rendersi utile.

Quando il Comitato per il miglioramento domestico prende di mira l'uomo

Ecco alcuni esempi di interventi del Comitato:

- Hai intenzione di mettere quella cravatta?
- Oggi hai mangiato?
- Ne hai parlato con il tuo avvocato?
- Perché devi comprarne uno nuovo?
- Quando lo metterai via?
- Non è il caso che vada a tagliarti i capelli?
- Dovresti comprarti qualche maglietta nuova. Queste hanno i buchi.
- Dovresti andare più piano, rischi una multa.
- Quando hai intenzione di pulire lo studio? Non so come tu faccia a lavorare!
- Come fai a pensare con la musica così alta?
- Hai intenzione di metterlo a posto?
- Quando tagli l'erba?
- La prossima volta dovremmo leggere le recensioni.
- Ti sei lavato le mani?
- Hai già mangiato il dolce.
- Non ti concedi abbastanza tempo per riposare.

- Dovresti pianificare le cose con maggiore anticipo.
- Ti sei dimenticato di restituire il dvd. Forse, se lo mettessi lì, te ne ricorderesti.
- Ricordati di prenotare.
- Il tuo armadio è un caos. Quando metti in ordine?

Una strategia migliore per prendersi cura di un uomo è dargli molto spazio perché possa fare le cose come desidera. Invece di cercare di cambiarlo e migliorarlo, è importante considerare i risultati che ottiene e apprezzarli. Quando la donna tiene in considerazione quello che fa il partner, lo aiuta a ripristinare i livelli di testosterone. Il semplice fatto di tornare a casa da una donna che gli è grata per il suo sostegno lo induce a rilassarsi e a recuperare le energie.

Ecco la situazione ideale:

> «Che bello, sei tornato a un'ora decente» esclama Becky dando un bacio al marito che sta appendendo il cappotto. «In questo periodo lavori così tanto.»
>
> «Ciao, tesoro, sono a terra.»
>
> «Il martedì è sempre duro. Perché non ti rilassi un po'? Intanto scaldo la minestra che hai preso ieri sera, quando sei tornato tardi. Preparerò anche un'insalata.»
>
> «Ottimo. Guardo solo i risultati in tv.»
>
> «Fa' pure. Dimmi solo quando sei pronto per la cena. Terrò in caldo la minestra e l'insalata in frigo.»
>
> «Va bene» risponde Ted allentandosi la cravatta.
>
> «Penso che nel frattempo guarderò la cassetta di yoga che mi ha prestato Sally: c'è una serie di esercizi veloci di rilassamento che potrei sperimentare.»
>
> «Mi fa piacere che ti prenda un po' di tempo per te. Sei grande!»

In questo modo Becky permette a Ted di rifugiarsi nella sua tana, mostra apprezzamento per le piccole e grandi cose che fa e riesce a inserire nella sua routine un'attività in grado di stimolare l'ossitocina.

L’uomo e lo shopping

Il bisogno maschile di spazio e quello femminile di tempo si evidenziano molto bene nel differente approccio allo shopping. Fare spese, soprattutto quando si tratta di scarpe e di accessori, riduce lo stress cui è sottoposta la donna. Guardate nell’armadio di una donna e scoprirete file e file di scarpe di tutti i colori, per ogni stagione, stato d’animo e abito. I colori maschili per qualsiasi stagione sono il nero e le diverse tonalità di marrone.

Provate a osservare un uomo in un centro commerciale mentre fa acquisti con la moglie: si trascina sperando che il tormento finisca presto, cerca disperato una panchina mentre la partner cammina contenta, guarda di qua e di là, nota tutto, studia le nuove mode e scopre le novità utili per la casa, per i figli, per un familiare o un’amica. Tali attività stimolano l’ossitocina e le riducono lo stress, ma non influenzano minimamente l’uomo. Se non incontra presto un bar o un negozio di Victoria’s Secret, rischia di morire sul posto.

Gli uomini che vanno a fare shopping con la partner hanno talvolta l’aria sfinita, come se vagassero in mezzo al deserto.

L’uomo ama fare spese da solo e si diverte: alcuni hanno una vera e propria ossessione per le automobili, l’elettronica e i gadget. La differenza sta nel fatto che lo shopping maschile mira a stimolare la produzione di testosterone: in altre parole, l’uomo deve avere una meta o un obiettivo precisi. Per lui è molto importante sapere dove andare, quale risultato perseguire e desidera entrare e uscire dal negozio il più rapidamente possibile perché è come se fosse in missione.

Talvolta gli uomini alleviano lo stress spendendo denaro: il testosterone aumenta perché l’atto di spendere è spesso indice di capacità e potere. La donna trae beneficio dallo shopping ma in altro modo: lo usa per allentare le tensioni visto che rientrano tra le attività che implicano la cura di sé. A condizione di averne il tempo, prendersi cura di sé stimola l’ossitocina tanto quanto prendersi cura degli altri. A poco a poco riesce, in sostanza, a non pensare più al prossimo e a concentrarsi sui propri desideri e sulle proprie necessità.

Le donne sono le consumatrici più incallite: a loro si deve più del 70 percento di tutti gli acquisti. Amano risparmiare ma anche spendere. Alcune si offendono quando ricordo l'importanza dello shopping come strumento per combattere lo stress, ma anche per loro fare acquisti può essere un'ottima terapia pro-ossitocina. Affinché sia efficace, devono però avere il tempo necessario per dedicarvisi ed essere in compagnia di un'amica più esperta che ami tale attività.

Dato che è predisposta per aiutare il prossimo, la donna ha talora difficoltà a provvedere alle sue necessità. Tuttavia, lo stimolo visivo di tante cose da comprare aumenta gradualmente il desiderio di possederle, il che può indurla a recepire di nuovo le sue esigenze come una priorità.

Affinché lo shopping sia efficace come strumento per combattere lo stress, la donna deve avere il tempo necessario per dedicarvisi ed essere in compagnia di un'amica più esperta che ami tale attività.

Quando non trova quello che vuole, la donna non si infastidisce perché ha una ragione per tornare a fare spese. Quando l'uomo va a fare acquisti, è a caccia: vuole entrare e uscire dal negozio con quanto gli interessa. Per la donna non è altrettanto importante: prende quello che è disponibile e può sempre tornare dopo, per comprare un articolo in saldo o nel momento più opportuno. Persino le abitudini in tema di acquisti riflettono gli antichi ruoli di chi si dedicava alla caccia e chi alla raccolta.

Più conosciamo le nostre differenze, più è facile andare d'accordo e ridurre i motivi di attrito. Invece di attenderci che il partner ragioni come noi, comprendiamo che cosa sia meglio per lui innescando così un meccanismo di continua crescita per entrambi.

Molti mi chiedono quanto riesca a capire profondamente le donne: devo essere onesto, è un processo di continua scoperta. Nessuno colpisce sempre nel segno. Quando cerchiamo di trattare il partner con il rispetto che si merita, la nostra vita acquisisce un senso e una finalità. In fondo, nessun sacrificio è troppo grande se nel nostro cuore percepiamo che è giusto.

Capitolo 7

Anatomia di una lite

La ragione principale delle liti in una coppia è lo stress eccessivo. Quando corpo e mente sono sottoposti a tensioni, diventiamo mutevoli d'umore e basta poco per farci esplodere. Gli animi si accendono e, influenzati dall'adrenalina e dal cortisolo, reagiamo secondo la modalità del «combatti o fuggi». Come già osservato, quando non si conosce la diversa reazione allo stress dei due sessi, Marte e Venere entrano in collisione.

Tale discrepanza comportamentale aggrava la situazione. In una discussione animata le donne tendono a manifestare pensieri, sentimenti e reazioni con un'ampia gamma di sfumature emotive, gli uomini si affrettano a risolvere il problema proponendo soluzioni in modo indifferente e distaccato. La donna è per natura incline a porre domande e a parlare, l'uomo ad agire. Ai suoi occhi può dunque apparire troppo emotiva, irragionevole ed eccessivamente esigente, così come lui rischia di essere giudicato arrogante, insensibile e deciso ad avere sempre ragione.

La donna è per natura incline a porre domande e a parlare, l'uomo ad agire.

Queste reazioni naturali sono efficaci con i membri del nostro stesso sesso, ma in quello opposto possono sembrare provocatorie. Invece di dimostrarci gentili e attenti, spesso esterniamo frustrazioni dovute ad altri motivi e finiamo per sembrare critici, insofferenti, scontrosi o intolleranti. In questo capitolo analizzeremo le ragioni delle liti e la dinamica in base alla quale una normale discussione sfocia in un vero e proprio scontro.

I motivi di lite

Di solito una coppia si trova in disaccordo e litiga per questioni come il denaro, gli impegni, le responsabilità domestiche, le funzioni parentali e il sesso. In qualsiasi caso, dopo qualche minuto finiamo per litigare per il modo in cui litighiamo e proprio qui sta il punto: invece di restare sul tema, di concentrarci su un solo argomento, trasformiamo il partner nel problema da risolvere. Ci discostiamo dalla questione fondamentale e opponiamo resistenza all'altro per il modo in cui si esprime.

Attenersi all'argomento è una delle principali strategie per evitare liti e appianare i conflitti.

Quando ci scontriamo, perdiamo di vista il vero motivo della discussione per varie ragioni: l'uomo tende a vedere nella reazione emotiva della donna il problema sostanziale, la donna fa lo stesso con la reazione del partner al suo stato d'animo. In condizioni di stress l'animo femminile ribolle di sentimenti: un eventuale disaccordo può dunque scatenare una forte reazione. Questo induce l'uomo a credere che la compagna sia esagerata o fin troppo agitata e il suo atteggiamento non fa che aumentare la rabbia di lei. In un istante il vero problema viene dimenticato e scoppia la lite.

Dall'esterno la dinamica appare ovvia, ma quando siamo coinvolti non ci rendiamo nemmeno conto di cosa succede. Se non si comprendono tali meccanismi, interrompere il circolo vizioso è come cercare di uscire dalle sabbie mobili: più ci sforziamo, più la situazione peggiora, come dimostrano i seguenti esempi.

Alexis e Richard stanno leggendo il giornale a colazione un sabato mattina. Dopo, Alexis andrà in ufficio per smaltire il lavoro arretrato.

«Guarda questa nuova auto ibrida» osserva Richard sollevando il giornale per mostrargliela.

«Stai pensando di comprare una macchina nuova?» domanda lei con una nota d'ansia nella voce che il marito percepisce.

«Forse» risponde. «Questa è proprio buon affare.»

Lei lo fissa inespressiva per qualche istante, poi lo affronta con la massima dolcezza possibile. «Che cos'ha che non va nella tua macchina?»

«Ho voglia di qualcosa di nuovo» spiega lui mordendo un cornetto.

«Non mi sembra una buona idea» ribatte Alexis scuotendo la testa e facendo una smorfia. «Quest'anno non abbiamo messo via niente.»

«Non ti preoccupare.»

«Che significa "non ti preoccupare"?» Alexis è infastidita e aggredisce emotivamente Richard che si sente offeso. «Qualcuno deve pensare alla nostra pensione.»

A quel punto hanno superato la soglia: lui ha fatto il tipico commento marziano «non ti preoccupare» e lei si è infuriata. Si sente messa da parte, le sembra che la sua opinione non conti. Le sue parole implicano che il marito non si preoccupa del futuro e non provvede a loro. La coppia è pronta per una lite.

«Lavoro molto» dice Richard assumendo un tono sicuro di sé, «e mi merito una macchina nuova.»

«Ma dobbiamo anche pensare a risparmiare.» Lei è pronta all'attacco e trasferisce il problema su di lui. «Non posso credere che tu sia così testardo.»

«Non sono testardo» replica lui secondo la tipica modalità marziana. «Sei tu che stai facendo un caso di Stato dal nulla.»

«Non è vero. Tu pensi solo a te stesso.» Alexis è diventata ancor più critica.

La discussione è destinata a farsi più accesa. Più parleranno, più tempo impiegheranno dopo per far pace. Tutto questo può essere evitato imparando alcune tecniche per comunicare meglio. Allo scopo l'uomo deve evitare commenti che critichino lo stato d'animo femminile, la donna battute di disapprovazione riguardanti i pensieri e le azioni del partner.

L'uomo deve imparare a evitare commenti che critichino lo

stato d'animo femminile, la donna battute di disapprovazione riguardanti i pensieri e le azioni del partner.

Perché le liti degenerano

Di solito le liti degenerano quando l'uomo minimizza involontariamente i sentimenti provati dalla donna, che a quel punto reagisce disapprovandolo. Quando non presta la debita considerazione allo stato d'animo della partner, questa presume che non si curi di lei e passa all'offensiva. Lui di conseguenza si mette sempre più sulla difensiva. Invece di avvicinarsi, i due si allontanano. Tale dinamica si accentua in caso di stanchezza e nervosismo. Lo stress ci predispone a essere ipersensibili e ad adottare atteggiamenti di difesa.

Il tono ha un impatto persino maggiore delle parole. Quando discute, l'uomo cerca perlopiù di agire in modo corretto e di proporre soluzioni, perciò il suo tono può apparire distaccato, quasi disinteressato. Si preoccupa dei desideri e delle esigenze della partner, ma il suo tono freddo non comunica interessamento. Quando invece impara ad ascoltare con attenzione il punto di vista di lei, i motivi di conflitto si riducono spesso al minimo.

Quando discute, la donna cerca soprattutto di manifestare i sentimenti che prova e di porre domande. Dal tono che usa può sembrare che non si fidi del compagno, che non lo apprezzi e sia molto critica; nella maggior parte dei casi crede che il partner voglia aiutarla, ma non glielo comunica nel modo giusto. Se impara ad ammorbidire le affermazioni esprimendo parole di lode per quanto dice e fa, può interrompere questa serie esplosiva di reazione a catena.

Durante le discussioni l'uomo dovrebbe porre più domande, la donna parlare meno dei suoi sentimenti.

Vediamo ora come Alexis e Richard avrebbero potuto sviluppare la discussione.

«Guarda questa nuova auto ibrida» dice Richard.

«Pensi di comprare una macchina nuova?» Lei ha sempre un tono cauto.

«Forse. Questa è proprio buon affare.»

«La tua cos'ha che non va?» gli domanda tesa Alexis.

«Ho voglia di qualcosa di nuovo.»

«Non mi sembra una buona idea. Quest'anno non abbiamo messo via niente.»

«D'accordo.» Richard mostra di capire la sua preoccupazione. «Potremo fare un po' di conti. Se vendiamo ora la mia macchina potremmo ricavarne abbastanza e un'auto ibrida ci farebbe risparmiare molto sulla benzina.»

«Questo è vero. Bisognerebbe valutare bene i costi» ammette lei. «Spero si possa fare e riuscire nello stesso tempo a mettere da parte qualcosa.»

«Sicuro. Molto logico» conviene lui. «Ma io lavoro molto e mi piacerebbe avere una macchina nuova.»

«So quanto lavori e che te la meriti.» Alexis desidera davvero che il marito sia felice. «Perché oggi, se hai tempo, non fai due conti così ne parliamo meglio?»

In questo caso la lite viene evitata perché Richard rispetta l'opinione di Alexis e tiene in considerazione le sue ansie. Lei, dal canto suo, è pronta a riconoscere l'impegno con cui il partner si dedica al lavoro, il che ne fa riaffiorare la naturale generosità d'animo.

L'uomo dovrebbe dunque evitare di dire alla donna quali sentimenti provare, la donna di esasperare la discussione parlando troppo del suo stato d'animo, che tra l'altro rischia di essere minimizzato. Invece di spiegare come si sente, deve in sostanza attenersi al problema.

Questa strategia anti-lite è molto diversa da quelle solitamente consigliate. In terapia la donna viene incoraggiata a parlare dei suoi sentimenti e ad analizzarli, il che può essere molto utile per aumentare la consapevolezza e i livelli di ossitocina, ma controproducente nelle discussioni. La relazione di coppia non è

una seduta terapeutica e parlare del proprio stato d'animo quando si discute è come gettare benzina sul fuoco.

In terapia veniamo incoraggiati a esternare i sentimenti, ma in una lite tale approccio peggiora le cose.

Quasi tutti gli esperti, i testi, i corsi e i seminari che si occupano di relazioni sentimentali invitano le coppie a manifestare quello che provano, ma si tratta di un consiglio che viene ampiamente frainteso. Parlare di «sentimenti positivi» è di solito utile; parlare di quelli negativi può essere efficace quando ci sentiamo sostenuti, ma in situazioni di conflittualità siamo di rado apprezzati, appoggiati e capiti. Esternare sentimenti negativi è una delle cause più frequenti di lite.

Le discussioni degenerano in lite quando iniziamo a esteriorizzare i sentimenti che proviamo.

Invece di cercare soluzioni passiamo al contrattacco. Quando iniziamo a vedere l'altro come un problema, non riusciamo più a collaborare per appianare le difficoltà. In questa fase delicata la donna ha bisogno di percepire che il partner tiene in considerazione le sue idee, l'uomo di sapere che lei è disposta ad accettare il suo aiuto. Nell'ottavo capitolo descriveremo una tecnica utile a evitare le liti, basata sulla rimozione del contenuto emozionale; nel nono capitolo vedremo invece una procedura, facilmente integrabile nella vita quotidiana, grazie alla quale la donna può imparare a parlare apertamente e tranquillamente di sentimenti al di fuori dei contesti a rischio.

Abbiamo sempre bisogno di rassicurazione

Spesso pensiamo che il partner sappia sempre con certezza che lo apprezziamo e ci prendiamo cura di lui. Così come nelle giornate calde una pianta ha bisogno di una maggiore quantità d'acqua, nei momenti di tensione e di difficoltà le coppie devono venirsi incontro e rassicurarsi di più. La donna ha difficoltà a mantenere un

atteggiamento ricettivo e aperto quando avverte che il partner non dà grande peso alle sue opinioni; continua tuttavia a manifestarle, perché è per natura incline a farlo. L'uomo ha invece difficoltà a mantenere un atteggiamento di sostegno e di considerazione se ritiene di essere mal giudicato quando sta solo tentando di risolvere il problema o vuole essere lasciato solo per riprendersi. Lei ha bisogno di sentirsi importante, lui bravo.

Una discussione può sfociare in un diverbio quando cerchiamo di convincere il partner del nostro punto di vista: la lite si scatena proprio nel momento in cui smettiamo di considerare la sua esigenza di essere ascoltato e rispettato.

Litighiamo perché siamo troppo tesi a dimostrare i lati positivi della nostra idea e tralasciamo l'esigenza del partner di essere capito e apprezzato.

L'uomo, sensibile com'è al testosterone, si affanna per trovare una via d'uscita e la donna non si sente ascoltata: come già osservato, tende a parlare a lungo del problema che l'affligge e non dice direttamente quello che vuole né suggerisce soluzioni.

Il modo migliore per ridurre al minimo le liti è comunicare al partner che comprendiamo e in un certo qual modo riconosciamo i lati positivi delle sue idee. Una donna, in particolare, ha bisogno di sapere che il partner la ascolta, *capisce* quello che dice e considera valido il suo punto di vista; l'uomo, che la donna ascolta e *apprezza* i lati positivi di quanto afferma.

Il modo migliore per ridurre al minimo le liti è comunicare al partner che comprendiamo le sue idee.

Lui si preoccupa di agire nel modo giusto, lei di ottenere quello di cui ha bisogno. Talvolta la donna ha difficoltà a far valere le sue esigenze e, quando ci riesce, spesso non si dimostra molto garbata. Se l'uomo glielo fa notare, peggiora le cose.

Quando un uomo sostiene una tesi, evidenziarne i punti deboli equivale a metterlo ancor più sulla difensiva. Se invece la donna si sforza di capire il senso del discorso, il partner si dimostrerà più

incline al compromesso.

Allo scopo potrebbe, per esempio, pronunciare frasi del tipo: «Questo per me ha un senso, allora significa che…?» oppure: «Credo di capire. Intendi dire che…?». Riflettere su quello che l'altro dice, elemento che viene spesso trascurato nelle discussioni, è una delle strategie migliori per far sì che gli interessati ricevano entrambi quello che desiderano.

In una coppia, trovarsi in disaccordo non significa intavolare un dibattito in cui una parte cerca di avere ragione e di dimostrare che l'altra ha torto. Una discussione non implica giudizi di merito, non è una competizione in cui uno vuol vincere e battere l'avversario.

Le discussioni si possono risolvere quando non si trasformano in dibattiti, processi o competizioni.

Quando abbiamo punti di vista divergenti o esigenze conflittuali, la discussione comincia ad assumere i toni di un dibattito, di un processo o di una competizione, con conseguenze disastrose. È sempre necessario sostenersi a vicenda, anche quando si è in presenza di gravi tensioni e si tende a dimenticarne l'importanza.

Per appianare eventuali contrasti, sono necessari amore ma anche flessibilità.

Quando si hanno punti di vista diversi, per trovare una soluzione si può adottare il seguente approccio:

1. Comunicare al partner che si comprende il suo punto di vista.
2. Valutare l'importanza che la questione ha per voi e per il partner. Se per voi non è tanto rilevante ma lo è per il partner, intervenite prontamente per porre fine al conflitto. Saggezza vuole che in tal caso acconsentiate a soddisfare le sue esigenze.
3. Se entrambi non riuscite a ottenere quello di cui avete bisogno, è necessario arrivare a un compromesso.

Errori comuni della donna durante una lite

Quando riflettiamo sul ruolo che abbiamo avuto nel provocare una discussione, possiamo liberarci di molti sentimenti negativi e favorire la ricerca di un compromesso. Per la donna può essere utile valutare la seguente lista di errori: in tal modo riuscirà a capire che non è l'unica a non ricevere quello che vorrebbe. La reazione maschile di difesa le apparirà più comprensibile se riconosce il ruolo avuto nel fomentare il contrasto.

1. *Alzare la voce e usare toni emotivi*: accusare, piagnucolare, deridere, essere sarcastiche. Cercate di comportarvi in modo razionale.
2. *Ricorrere a domande retoriche quali: «Come fai a dire che?…»,* invece di esprimere direttamente quello che gradite o accettate. Per esempio: «Capisco e convengo con te che… ma…».
3. *Interpretare la posizione del partner e portare il discorso sul vostro stato d'animo*: «Mi fa rabbia che tu…». In una discussione è sempre preferibile riaffermare quanto ha detto il partner: «Intendi dire che…».
4. *Esprimere lamentele generiche più che specifiche*: «Guardi sempre la tv» o «Non stiamo mai insieme». La donna dovrebbe esprimere le proprie esigenze usando formule diverse quali: «Mi piacerebbe fare qualcosa di speciale insieme», «Andiamo a fare due passi in centro» o «Questa settimana andiamo fuori una sera».
5. *Focalizzarsi sulle lamentele invece di dichiarare ciò che si vuole*. Il partner dovrebbe essere la soluzione, non il problema. È quindi opportuno evitare frasi quali: «Non mi piace che…» preferendo formule come: «Mi piacerebbe tanto…» o «Ti spiacerebbe se…».
6. *Aspettarsi che l'uomo reagisca come una donna invece che come un uomo*. «Sei così razionale», «Perché non parli con il cuore?» oppure «Perché non ti apri?». Critiche simili vengono mosse

quando si ignorano le differenze tra uomo e donna. Molto più utile è riconoscerne le discrepanze e ricorrere a frasi quali: «Capisco che per te sia difficile parlare di questo…» o «So che desideri trovare una soluzione…».

7. *Paragonare il partner a un altro uomo o a com'era in passato*. «Una volta eri molto più affettuoso» o «Nessuno dei miei ex si è mai comportato così». È invece importante apprezzare quello che fa: «Sono molto contenta quando tu…».
8. *Scatenare una lite per esternare sentimenti repressi*: «Non mi dai mai una mano», «Lasci i piatti nel lavandino». Nel nono capitolo imparerete a costruire un dialogo anche nei momenti di scoramento.
9. *Continuare a parlare senza consentire al partner di esprimere il suo punto di vista*. È un chiaro comportamento venusiano che denota perdita di autocontrollo.
10. *Vedere il partner come la fonte del proprio benessere invece di impegnarsi a conquistarlo con le proprie risorse*: «Questo non mi fa stare meglio». Dovreste invece cercare di aiutarvi: «Credo che ora farò un po' di tapis roulant per rilassarmi…».
11. *Opporre resistenza usando i sentimenti*: «Ho la sensazione che tu…» oppure «Mi fai sentire come…». Riformulate invece quanto afferma: «Quindi, mi stai dicendo che…».
12. *Rivangare vecchie questioni per sostenere la vostra posizione*: «Così mi sono sentita quando tu…». Non inquinate la discussione usando la memoria emozionale a mo' di arma.
13. *Non essere disposte a perdonare finché lui non cambia, non si scusa o non soffre abbastanza*. Quando arrivate a comprendere le esigenze del partner, dovreste essere in grado di dimostrarvi generose. Aspettare che il partner cambi per aprirgli il vostro cuore rende più difficile la

crescita interiore di entrambi. Aprire il proprio cuore e chiedere quello che si desidera è molto più efficace che attendere passivamente un cambiamento del partner.

14. *Pretendere invece di esprimere preferenze*. «Devi fare così» oppure «Non dovresti agire in quel modo». Potete esprimere gli stessi concetti sotto forma di preferenze: «Mi piacerebbe che tu facessi così» oppure «In questo modo per me sarebbe meglio. Ti spiacerebbe fare così?».

Non c'è bisogno di aspettare una lite per riflettere su questi errori. Una strategia valida per evitare possibili contrasti è leggere con attenzione l'elenco e valutare il proprio comportamento. Individuate i vostri errori più frequenti e immaginate di discutere con il partner. Questa sorta di esercizio è molto efficace. Musicisti e atleti ricorrono a un metodo simile per imparare ad agire e reagire spontaneamente in determinate situazioni.

L'elenco descritto può essere utile agli uomini come alle donne. Prima che un uomo rifletta sugli sbagli che commette quando litiga, è opportuno che valuti quelli femminili qui illustrati: gli è infatti più facile assumersi la responsabilità dei suoi errori quando capisce quello che gli accade intorno. Così funziona il cervello maschile!

È altrettanto importante che la donna si renda conto degli sbagli commessi dall'uomo: comprendere in che modo litighi, la aiuta a corroborare i suoi sentimenti e a ricordarsi che certi errori sono frequenti. Potrà così imparare a non prendere troppo personalmente il comportamento del partner.

L'uomo controlla con facilità i suoi stati d'animo se a livello mentale riesce ad avere un quadro chiaro di quello che non ha funzionato e di cosa invece è efficace. La seguente lista di errori lo stimolerà a elaborare eventuali motivi di rimpianto o a riflettere l'opportunità di comportarsi in modo diverso.

Errori comuni dell'uomo durante una lite

1. *Alzare la voce o diventare freddo, pungente o distaccato*. Dato che la voce maschile è più

profonda di quella femminile, quando siete in collera potreste apparirle minacciosi e intenzionati a sopraffarla. L'uomo desidera tanto essere nel giusto che talora non si rende conto di avere un tono che alla donna appare distaccato. Lei tende, di conseguenza, a pensare che il suo sia semplice disinteresse.

2. *Dimostrarsi condiscendenti* affermando: «Non ti preoccupare» o «Stai facendo un caso di Stato per nulla». È invece opportuno dimostrarle di aver compreso il suo stato d'animo: «Capisco la tua ansia…».
3. *Interromperla con commenti che criticano il suo stato d'animo o cercano di modificare le sue idee*: «Non dovresti sentirti così» oppure «Non è quello che è successo». Riformulate invece quanto afferma osservando: «Se capisco bene, pensi che…».
4. *Giustificare il vostro comportamento smentendo l'interpretazione che lei ne ha dato*. «Non è quello che intendevo» oppure: «Ti sei fatta un'idea sbagliata». Riformulate invece il vostro punto di vista: «Lascia che te lo spieghi in un altro modo…».
5. *Criticarla o mortificarla chiarendo un'affermazione*: «Non è questo il punto» o «Ma non vedi che…?» o «Ma non è evidente che…?». È invece opportuno riaffermare la questione dicendo: «Quello che intendo è…».
6. *Dimostrarvi scoraggiati per il tenore della discussione*: «Perché dobbiamo parlarne all'infinito?» oppure «Ho già detto che…». Potete invece affermare: «Capisco che tu debba riflettere sulla cosa» e quindi proporre una tregua.
7. *Suggerire soluzioni invece di fare altre domande*: «Dovresti fare così…» o «Tutto quello che devi fare è…». Chiedete invece: «Che cosa pensi dovremmo fare?».
8. *Modificare le sue priorità anziché corroborare i suoi*

valori: «Non c'è bisogno che…» oppure «Non è importante che…». Affermate: «Capisco perché questo abbia tanta importanza per te».

9. *Minimizzare il suo stato d'animo anziché restare in silenzio ad ascoltarla*: «Non dovresti agitarti tanto» oppure «Non c'è bisogno di farne una questione di vita o di morte». In questo modo non vi rendete conto di ingigantire quanto lei ha già ingigantito. Limitatevi a riconoscere i suoi sentimenti: «Ti vedo molto agitata…».
10. *Sminuire il suo stato d'animo e cercare di porre fine al discorso*: «Ho capito, vuoi che…» oppure «Va bene, ho capito. Adesso possiamo lasciar perdere?» o «Adesso possiamo stare in pace?». Affermate invece: «Credo di capire. Quello che intendi è… Giusto?».
11. *Voler avere l'ultima parola*. Qualsiasi cosa lei dica, ribattere: «Come sempre, bisogna fare come vuoi tu». È molto più utile riformulare le sue affermazioni: «Se ho afferrato bene, vuoi…».
12. *Ripagare della stessa moneta*. Quando lei si lamenta, esprimere lamentele ancora maggiori sul suo conto quasi a trasformarla nel vero problema: «È vero ma…» oppure «Questo non è niente, non ricordi quando tu…». Avvalorate invece quello che dice: «In questo caso capisco perché tu sia arrabbiata».
13. *Cedere alle sue richieste lasciando intendere che si comporta in modo irragionevole, troppo esigente o che vuole farvi sembrare colpevole*. «D'accordo, farò come dici» oppure «Va bene, faremo di nuovo a modo tuo». Dopo aver trovato una soluzione, dovreste accettarla pienamente: «Convengo che dovremmo…».
14. *Minacciare invece di esprimere preferenze*. «Se hai intenzione di fare così, dovremmo seriamente pensare al divorzio.» Potreste invece esprimere una preferenza: «Per me è davvero importante. Vorrei…».

Questi sono gli sbagli più frequenti che l'uomo commette durante una discussione accesa o una lite; può tuttavia anche ricorrere alle tipiche tattiche femminili e rispondere con le stesse armi in base al principio: «Se mi fai questo, ti ripago della stessa moneta».

Ogni legame attraversa momenti critici, soprattutto quando dobbiamo far fronte ai molteplici problemi della vita: dobbiamo occuparci di così tante questioni che talora abbiamo difficoltà a restare in sincronia con il partner. Come osservato in questo capitolo, lievi disaccordi e delusioni possono degenerare in liti vere e proprie durante le quali dimentichiamo l'influenza che le differenze tra i sessi hanno sul nostro comportamento. Lo stress aumenta le diversità e ci rende intolleranti, il che rappresenta la condizione ideale per favorire i contrasti.

Abbiamo dunque illustrato l'anatomia di una lite: perché bisticciamo e per quali motivi. Ora vedremo quali tecniche usare per interrompere una discussione e fare pace.

Come l'uomo può evitare una lite

Uno dei metodi più semplici con cui l'uomo può evitare una lite è cercare di non sminuire lo stato d'animo della partner. All'inizio può essere difficile, perché non si rende nemmeno conto di avere tale atteggiamento: in molti casi infatti le parole che offendono lei lasciano indifferente lui. Se una coppia si sforza di evitare le liti, anche se dovesse finire per scontrarsi userà toni meno aspri e riuscirà più facilmente a far pace.

Gli uomini e le liti

Affermazioni che peggiorano la situazione	Affermazioni che migliorano la situazione
«Questo non ha alcun senso.»	«D'accordo, se ho capito bene mi stai dicendo che ti senti…»
«Ti agiti per niente.»	«So che questa cosa ti sconvolge. Intendi dire che…?»
«Stai ingigantendo a dismisura le cose.»	«Fammi capire. Hai la sensazione che…»
«Ma è ridicolo.»	«Non mi è molto chiaro. Stai

	dicendo che…?»
«Non ho mai detto una cosa del genere.»	«Allora io ti ho detto che…»
«Non è quello che intendevo.»	«Vorrei capire. Io ti ho detto che…?»
«Non deve essere per forza così complicato.»	«Penso di capire. Tu intendi dire che… vuoi…»
«Non è affatto razionale.»	«Dammi il tempo di riflettere. Ti senti… e ti meriteresti che…»
«Perché dobbiamo parlarne ancora?»	«Ne abbiamo già parlato, credo. Vediamo se ho capito bene come ti senti. Tu…»
«Non capisci.»	«Lascia che mi spieghi in un altro modo. Quello che voglio dire è…»

Invece di fare commenti che sminuiscono lo stato d'animo della partner, l'uomo dovrebbe riformulare con attenzione quanto lei dice per riuscire a capire meglio e a confermarle di aver recepito la sua opinione. In una discussione è inoltre opportuno non affrettare i tempi, perché si riesce con più facilità ad alleviare la tensione. L'uomo non dovrebbe soltanto evitare osservazioni offensive ma comunicare alla partner quanto ha capito.

L'uomo dovrebbe ascoltare e comunicare alla partner quanto ha recepito.

Gli uomini si scoraggiano perché ritengono che discutere sia perlopiù una perdita di tempo. Hanno la sensazione di non trovare una via d'uscita, il che per loro è motivo di sconforto e tensione: di qui il fastidio e l'impazienza che dimostrano. Non dimentichiamo che l'uomo è per natura incline a risolvere i problemi! Se viceversa prende coscienza delle esigenze della partner, è in grado di affrontare il discorso in modo da appianare la difficoltà e diminuire lo stress di cui lei è vittima. Nel momento in cui arriva a comprenderne le necessità, sente di aver realizzato qualcosa e non riterrà più di aver perso tempo. Invece di abbassarsi, il livello di testosterone che ha nell'organismo aumenta.

La donna ama sentirsi ripetere quello che ha detto.

La donna è contenta quando ha la sensazione che il partner capisca i suoi sentimenti, i suoi bisogni, i suoi desideri e le sue richieste. La tecnica che abbiamo descritto potrà sembrare noiosa a un uomo, ma è molto apprezzata dalla donna. Ogniqualvolta la utilizzerà, la partner si sentirà maggiormente compresa e lui più abile nell'aiutarla, il che naturalmente allevia lo stress di entrambi in quanto aumenta i livelli di ossitocina in lei e di testosterone in lui.

Come la donna può evitare una lite

Uno dei metodi più semplici con cui la donna può evitare una lite è parlare con un'amica, più che con il partner, del problema che l'affligge: in tal modo può analizzare i suoi sentimenti, liberarsi di ogni negatività e ripristinare il livello di ossitocina. A quel punto riuscirà a esprimere le sue necessità o a intavolare un dialogo ponderato con il partner.

Se una donna vive un momento di tensione, ha bisogno di parlare e capire il suo stato d'animo prima di conoscere l'opinione del compagno. Dopo aver discusso della situazione con un'amica ed eventualmente aver valutato la diversità di posizioni nella coppia, potrà raggiungere un compromesso equo. Arrivando a comprendere meglio le proprie esigenze, può assecondare quelle del partner in maniera più adeguata. In condizioni di stress la donna tende infatti ad adottare l'approccio del «tutto o niente»: se invece si sente ascoltata, riesce più facilmente a trovare una soluzione equilibrata che soddisfi entrambi e a evitare così un potenziale scontro.

La donna può esacerbare una lite ponendo troppe domande o parlando troppo del suo stato d'animo.

Le domande che la donna pone sottintendono tendenzialmente qualche inadeguatezza del partner; inoltre, quando esterna i suoi sentimenti, spesso si allontana dall'argomento del discorso.

Invece di porre altre domande, dovrebbe riformulare con parole sue quello che sente: se non ha capito bene un concetto, il partner potrà fornirle ulteriori informazioni. L'uomo ama che la donna ripresenti le sue idee in veste lievemente diversa: gli fa piacere che

quanto afferma abbia un senso e che le sue argomentazioni siano giuste, legittime.

Impegnarsi a discutere in modo equo non significa prevenire sempre le liti, ma se il disaccordo viene controllato far pace sarà più semplice. La tabella che segue illustra come le donne si allontanino dal seminato esternando i propri sentimenti o come facciano domande retoriche che sottintendono l'incompetenza del partner. Nella seconda colonna sono indicate le strategie per migliorare la comunicazione ed evitare che la discussione degeneri.

Le donne e le liti

Affermazioni che peggiorano la situazione	Affermazioni che migliorano la situazione
«Ho la sensazione che tu non mi stia ascoltando.»	«Cercherò di spiegarmi in un altro modo.»
«Proprio non capisci.»	«Lascia che te lo spieghi in un modo diverso.»
«Come puoi dire una cosa del genere?»	«Fammi capire. Hai la sensazione che…»
«Io non la vedo come te.»	«Capisco quando dici che… quello che intendo è…?»
«Tu non mi stai affatto ascoltando.»	«Userò altre parole. Quando… quello di cui ho bisogno in questo caso è…»
«Non mi sento a mio agio a parlarti.»	«Lasciami riflettere su quello che hai detto, ne riparleremo.»
«Come fai a dire che…?»	«Stai diventando sgarbato. Ne parleremo un'altra volta.» (Poi se ne va.)
«Pretenderesti che io…?» o: «Perché dovrei…?»	«Fammi capire con chiarezza quello che intendi. Hai bisogno che…»
«Perché non hai…?»	«Hai ragione. Io non… Adesso capisco che tu…»
«Non hai detto questo.»	«Oh, non avevo capito quello che hai detto. Allora intendi che…»

Per evitare di litigare e migliorare la situazione, la donna non dovrebbe sfidare l'uomo con domande e commenti sospettosi ma ripetere quanto afferma in un'ottica positiva. Invece di accusarlo di

non ascoltare quando avverte che è così, dovrebbe esprimere il suo stato d'animo in un modo che gli sia più comprensibile.

Quando ci ricordiamo che parliamo lingue diverse, diventa molto più facile discutere senza biasimarci a vicenda.

Dato che Marte e Venere parlano lingue diverse, le donne non possono incolpare gli uomini di non capirle. Con un sorriso possono però comunicare la loro idea in un modo che risulti più comprensibile al partner. Se ci ricordiamo che parliamo lingue diverse, è molto più facile discutere senza biasimarci a vicenda. Quando non pretendiamo la perfezione, non restiamo tanto delusi.

Sentimenti e risoluzione dei problemi

Mescolare sentimenti e risoluzione dei problemi non è saggio, anzi: di solito peggiora le cose. È come mescolare acqua e olio. Questa è in effetti una delle ragioni principali per cui Marte e Venere si scontrano.

Per evitare conflitti, è necessario mantenere le due cose distinte. Appena sentite crescere la tensione, dovete decidere se esternare i sentimenti in modo da sentirvi più a vostro agio o escluderli dal discorso e mirare a uno scambio obiettivo di informazioni per appianare il contrasto e risolvere il problema.

Mescolare sentimenti e risoluzione dei problemi non è saggio.

Esternare i sentimenti allevia lo stress nella donna ma può aumentare quello dell'uomo. Impegnarsi a risolvere un problema senza implicazioni emotive rilassa l'uomo ma può scoraggiare la donna. Alla luce di tutto questo, una coppia può trovare nuovi modi per conciliare le esigenze talvolta conflittuali dei partner. Invece di commettere l'errore poc'anzi descritto, può intavolare due diversi tipi di dialogo: uno per risolvere il problema, l'altro per ridurre la tensione emotiva, basato solo sull'ascolto dei sentimenti. Nei due

capitoli seguenti vedremo meglio come.

Capitolo 8

Come smettere di litigare e fare pace

Emily e Roger stanno facendo progetti per le vacanze e il dialogo assume ben presto toni accesi.

«Negli ultimi tre anni abbiamo passato il Giorno del Ringraziamento con la tua famiglia» afferma risentita Emily. «È una delle vacanze che amo di più e vorrei trascorrerla con i miei.»

«Ma dobbiamo fare un viaggio così lungo soltanto per un pranzo» obietta lui. «Sarebbe un incubo.»

«Non è stabilito per legge che per il Giorno del Ringraziamento si debba sempre andare dai tuoi.»

«Ma è ridicolo. Perché devi sempre alzare un polverone?» domanda Roger.

«Per una volta soltanto non possiamo cambiare programma? Perché sei così rigido?» Emily inizia a criticarlo.

«Perché è tanto importante per te?» replica lui irritato. «È solo questione di mangiare un po' di tacchino, e poi mia mamma cucina meglio.»

«Come puoi dire una cosa del genere? Non ci posso credere.» Emily è ferita e in preda a una forte tensione emotiva.

«La tua famiglia fa sempre un gran casino.»

«Almeno i miei ci aiutano.»

«Con questo che vuoi dire?»

«Lasciamo perdere…»

«Sai, credo proprio sia il caso di chiudere qui il discorso. Vado a leggere un po'» sbotta Roger uscendo dalla stanza.

La combinazione vacanze e famiglia è sempre un tema molto delicato: non c'è da stupirsi che la discussione tra Emily e Roger si sia subito scaldata. Lei ha un atteggiamento piuttosto emotivo, lui ne sminuisce lo stato d'animo e non si dimostra aperto al dialogo. Quando si sente criticato, attacca ferendo la moglie ancora di più. Emily, dal canto suo, risponde provocandolo a tal punto che Roger preferisce chiudere il discorso.

Concordare una tregua per non litigare

A volte parlare è la soluzione, altre è meglio non farlo. Se in una coppia sale la tensione, una delle strategie migliori è concordare una tregua.

Quando scoppia una lite, l'uomo dovrebbe di solito prendere l'iniziativa e allontanarsi, come ha fatto Roger: del resto, è per natura incline alla reazione del «combatti o fuggi». In condizioni di stress la donna tende invece a parlare di più.

Se la tensione cresce e i toni si fanno più accesi, la soluzione migliore è rimandare il discorso a un momento di maggiori calma e serenità.

Durante la tregua è molto importante che l'uomo si dedichi a un'attività che ama e che la donna parli con qualcuno che non sia il partner. Talvolta, quando lui si allontana, lei lo segue e continua a bersagliarlo di domande, e questo non fa che peggiorare le cose. In questo caso lui non dovrebbe risponderle ma semplicemente allontanarsi; se proprio è costretto a dire qualcosa, può ripetere quello che ha detto per dichiarare la tregua.

Durante la tregua la donna dovrebbe parlare con qualcuno che non sia il partner.

Per la tregua, tutto quello che l'uomo o la donna devono fare è pronunciare poche parole con tono pacato, educato e allontanarsi senza aggiungere altro. La tensione, a quel punto, inizierà automaticamente a calare.

La tabella seguente spiega cosa fare e cosa non fare per concordarla.

Che cosa non dire	Che cosa dire
«Ti comporti in modo così irrazionale. Con te non si può parlare.»	«Hai ragione a essere agitata. Lasciami riflettere su quello che hai detto, così potremo riparlarne.»
«È solo una grande perdita di tempo. Non riesco a discutere con te.»	«Quello che dici è importante per me. Mi serve un po' di tempo per riflettere, poi ne riparleremo.»
«Non ne posso più. Sei così testardo/a.»	«Voglio affrontare il discorso ma ho bisogno di tempo per riflettere. Riparliamone in un altro momento.»
«Non ascolti una sola parola di quello che dico. Con te non si riesce a parlare.»	«Hai ragione. Dammi il tempo di riflettere, poi ne parleremo.»
«Basta. Non sopporto questo genere di offese.»	«Apprezzo quello che dici. Per darti una risposta, ho bisogno di riflettere. Parliamone tra un po'.»
«Dicendo questo, mi hai offeso a morte. Non ci posso credere. Non ho altro da dirti.»	«Non mi sembra corretto il tuo comportamento. Ho bisogno di tempo per riflettere, poi ne riparleremo.»

Dopo, se il partner vi insegue e continua a farvi domande, mostratevi decisi e ripetete soltanto: «Mi serve un po' di tempo per riflettere, poi ne riparleremo».

Le donne in genere non avvertono l'importanza di stabilire una tregua in situazioni del genere, ma dopo qualche tempo arrivano ad apprezzarne i vantaggi. Dal momento che vengono da un pianeta diverso, come fanno a capire quando con la loro emotività irritano il partner, lo fanno infuriare o lo rendono aggressivo? Proteggerlo, tuttavia, non è una loro responsabilità: spetta a lui difendere la partner e la relazione. Quando dichiara una tregua, l'uomo in sostanza la protegge dal guerriero che è in lui, che ha come unica alternativa quella di combattere o di fuggire.

L'uomo è biologicamente predisposto per combattere o fuggire.

La donna, d'altronde, dovrebbe rendersi conto che non può dire tutto quello che vuole ignorando la sensibilità del partner, ma con lui non può nemmeno avere la sensazione di camminare sulle uova. Uomini e donne dimenticano troppo facilmente in nome dell'onestà le virtù della pazienza, della flessibilità e della considerazione dei sentimenti altrui.

Molte donne non capiscono che cosa scateni l'irritazione maschile. Se, mediante la tecnica della tregua, gli uomini non comunicano loro che stanno per esplodere, le donne si abitueranno alla loro reazione infuriata e avranno paura a esprimere desideri ed esigenze. Proclamando una tregua quando non ne può più, o quando entrambi hanno imboccato una strada sbagliata, l'uomo in realtà crea le condizioni adatte perché la donna possa sentirsi sicura e indotta a dialogare.

Proclamando una tregua quando non ne può più, o entrambi hanno imboccato una strada sbagliata, l'uomo in realtà crea le condizioni adatte perché la donna possa sentirsi sicura e indotta a dialogare.

Quando la donna dichiara una tregua

Per le donne è in genere più difficile dichiarare una tregua, perché in condizioni di stress tendono per natura a parlare, il che è una strategia efficace per loro ma non per gli uomini. Per una donna è addirittura «vietato» allontanarsi durante una discussione. Se non comprende e accetta l'importanza di una tregua, può offendersi e innervosirsi.

Le difficoltà che incontra in tal senso sono dovute al fatto che in situazioni di tensione è influenzata da ormoni completamente diversi da quelli maschili: come abbiamo già visto, parlare, essere ascoltata, creare un contatto con l'altro stimola la produzione di ossitocina nel suo corpo e ne diminuisce il livello di stress. In tali circostanze la donna tende quindi a parlare di più. Quello che le sfugge è che così facendo può aumentare lo scoramento e la rabbia del partner. Se questi percepisce che sta cercando di incolparlo o di controllarlo, si innervosisce ancora di più.

Con un uomo scoraggiato e infuriato, continuare a parlare è come gettare benzina sul fuoco.

Quando la donna dichiara tregua, deve riflettere sull'accaduto parlando con un'amica, un terapeuta, un esperto di relazioni coniugali o un gruppo di sostegno formato da altre donne, descrivere quello che prova in un diario e meditarci su. Tali strategie la aiutano ad analizzare il proprio stato d'animo, a riflettere, nonché a individuare esigenze e sentimenti positivi. Una volta raggiunto questo obiettivo, riuscirà a spiegare meglio il suo punto di vista e ad ascoltare quello che il partner ha da dirle. Una coppia dovrebbe aspettare almeno dodici ore prima di riprendere l'argomento della discussione.

Quando si prende una tregua, la donna riesce a riflettere nonché a individuare esigenze e sentimenti positivi.

La donna dovrebbe inoltre ricordare sempre che gli uomini vengono da Marte e che potrebbe quindi avere frainteso atteggiamenti e parole del partner. Può pertanto sfruttare questo momento di riflessione per cercare un approccio più efficace per valutare e affrontare il problema. Talvolta rammentare quello che di buono ha fatto il partner ha un effetto calmante; spesso le è utile esporre il proprio punto di vista — dialogando con se stessa o con un'amica — in un'ottica più positiva che non respinga l'uomo, ma riconosca il sostegno che questi le dà.

Gli uomini vengono da Marte, perciò le donne possono facilmente fraintenderne i comportamenti.

In genere non dovrebbe però discuterne con un familiare perché rischia di esporsi a ritorsioni: i familiari tendono infatti a ricordare tutti i sentimenti negativi che una donna prova momentaneamente per il partner, ignari di quelli positivi che invece alimentano il rapporto. Se vi confidate con la vostra famiglia in un momento di crisi, tra questa e vostro marito potrebbe ergersi un muro.

Quello che la donna dovrebbe considerare durante la tregua

Di seguito trovate un elenco di dodici punti su cui riflettere prima di riprendere il contatto con il partner:

1. Per quale motivo lo biasimo?
2. Per quale motivo sono arrabbiata, triste o spaventata?
3. Che cosa mi aspetto dica, faccia o provi?
4. Le mie aspettative sono ragionevoli?
5. Di che cosa ho veramente bisogno io?
6. Di che cosa ha veramente bisogno lui?
7. In che senso mi fraintende?
8. Potrei averlo frainteso e in che senso?
9. Di che cosa mi sono pentita?
10. 10. Quali fattori mi inducono a fidarmi di lui, ad accettarlo o ad apprezzarlo?
11. Per che cosa lo perdono?
12. Che cosa vorrei dicesse o facesse?

Quando l'uomo dichiara una tregua

Quando l'uomo dichiara tregua, deve innanzitutto dedicarsi a qualcosa che lo aiuti a star meglio e quindi riflettere sul modo migliore per comunicare con la partner. Nel suo caso il processo è diverso. Necessita di svolgere un'attività utile a stimolare la produzione di testosterone, come giocare al solitario online, guardare una partita, leggere il giornale. Quando si sentirà meglio, potrà riflettere sul problema, in modo da riuscire a esprimere chiaramente pensieri e desideri non appena avrà ascoltato quelli di lei.

Per l'uomo è utile ricordare le esatte parole della discussione e meditare su quanto invece non è stato detto e che sarebbe stato opportuno dire. Con spirito critico dovrebbe quindi analizzare gli sbagli suoi e della partner: questo lo induce a entrare nella modalità «risoluzione problemi», che gli risolleva sempre il morale e lo rende

più capace di comunicare.

L'uomo valuta le esigenze della partner e l'approccio che questa avrebbe potuto usare per spiegarsi senza dimostrargli scarso apprezzamento: si rende conto così che non è sempre facile per lei esprimersi in modi che non lo irritino. Ripensa inoltre agli atteggiamenti che lui stesso ha tenuto e che hanno aggravato la situazione, come cercare di influenzarla o di risolvere il problema senza averla prima ascoltata. Tale processo lo rasserena e lo stimola ad abbandonare il comportamento difensivo.

L'uomo abbandona l'atteggiamento difensivo quando riflette sull'approccio che la donna avrebbe potuto usare per comunicare con lui.

Quello che l'uomo dovrebbe considerare durante la tregua

Qui di seguito trovate un elenco di dodici punti su cui riflettere prima di riprendere il contatto con la partner:

1. Che cosa ha detto di irritante?
2. Che cosa non ha detto che avrebbe dovuto dire?
3. Che cosa stava cercando di dire?
4. In quale altro modo si sarebbe potuta esprimere?
5. Qual è la sua esigenza?
6. Qual è la mia esigenza?
7. In che modo mi ha frainteso?
8. Potrei averla fraintesa e in che senso?
9. Qual è la migliore soluzione per entrambi?
10. Di che cosa mi sono pentito e in quale altro modo mi sarei potuto comportare?
11. Per che cosa la perdono?
12. Che cosa vorrei dicesse o facesse?

L'uomo si libera facilmente dei sentimenti negativi se riesce a crearsi un quadro chiaro degli errori commessi e delle strategie

efficaci da seguire.

Innumerevoli fattori influenzano il nostro umore e la nostra emotività. Quando il partner è agitato o sulla difensiva, non ha importanza se il vostro punto di vista è logico o legittimo: niente di quello che direte o farete servirà. In tal caso dovete accettare che per un certo periodo non sarete in grado di ascoltarvi, capirvi né di apprezzare il punto di vista dell'altro. Potete solo ripiegare e riprendere il dialogo in un momento successivo, non prima però di dodici ore.

Tipica massima marziana: quando arriva la bufera, trova un riparo e nasconditi.

Se imponete il vostro punto di vista alla partner, non aspettatevi che vi stia a sentire. Se non siete in grado di ascoltarla, non pensate che lei ascolti voi. Più opponete resistenza, più lei farà lo stesso: in questo modo aumenteranno le funzioni.

Quando opponete resistenza, il partner reagirà opponendo una resistenza ancora maggiore.

L'uomo deve ascoltare pensieri, sentimenti ed esigenze della donna prima che lei senta quanto ha da dirle: questa è un'altra regola fondamentale per evitare le liti. L'uomo riesce ad ascoltare con più attenzione se comprende che in tal modo sta risolvendo un problema e non discutendo vanamente.

Come già ricordato, gli uomini sono per natura indotti a trovare rimedi, le donne a parlare. Quando lei terminerà il discorso, lui le comunicherà di aver recepito il suo punto di vista facendola contenta. Se l'uomo si rende conto di quanto sia importante ascoltare la partner per aiutarla a rasserenarsi, lo farà volentieri. Nel momento in cui i livelli femminili di ossitocina aumentano e lo stress diminuisce, lei sarà a sua volta in grado di ascoltare quello che lui ha da dirle. Quando entrambi si sentiranno ascoltati, si dimostreranno abbastanza flessibili da trovare, laddove necessario, un compromesso.

Le regole per evitare una lite

La tecnica per evitare accese e penose discussioni è semplice: l'uomo chiede una tregua e qualche tempo dopo la donna lo avvicina per decidere insieme a lui quando riprendere il discorso. Optando con decisione per la tregua, lui evita inutili spargimenti di sangue; lei, da parte sua, favorisce la riconciliazione attraverso il dialogo.

Lui chiede una tregua per riprendersi. Qualche tempo dopo lei lo avvicina sventolando la bandiera bianca per riprendere il dialogo.

Per interrompere una discussione animata, l'uomo può affermare: «Parliamo prima di come ti senti, poi ci concentreremo sul problema». Mentre dialogano, dovrebbe fare solo brevi commenti quali: «Spiegami meglio». Quando lei avrà terminato, può dichiarare: «Lasciami il tempo di riflettere, poi vedremo che si può fare».

Entrambi possono decretare una tregua e scegliere un momento più adatto per riprendere l'argomento; l'approccio descritto è però maggiormente in sintonia con le nostre differenze ormonali, nonché utile a diminuire le tensioni.

Recuperare l'armonia

Ora che conoscete la tecnica per interrompere le discussioni, imparerete ad appianare i conflitti che, se irrisolti, possono suscitare risentimenti e distacco. Se dopo un disaccordo la donna non si libera dei sentimenti negativi, i suoi livelli di ossitocina crollano e si instaura di conseguenza una spirale dannosa che minerà l'interazione con il partner.

Quando litighiamo, abbiamo due modi per recuperare l'armonia: il Dialogo venusiano e l'Incontro marziano. Il primo consente alla donna di discutere del proprio stato d'animo senza cercare soluzioni al problema: in questo modo potrà analizzare i sentimenti che nutre e capire perché sia tanto agitata. L'Incontro marziano è finalizzato

esclusivamente alla risoluzione del problema.

Stabilire un Incontro marziano

Passate almeno dodici ore dalla lite, la coppia può riconsiderare il problema senza però affrontare discorsi riguardanti i sentimenti. L'Incontro marziano può avvenire anche senza il Dialogo venusiano, a seconda che la donna abbia o no esigenza di esternare quello che prova. In alcuni casi la tregua durante la quale ogni partner riflette sull'accaduto è sufficiente a elaborare sentimenti e sensazioni. La coppia può dunque passare direttamente alla risoluzione del problema con l'Incontro marziano, durante il quale dovrà mantenere la massima obiettività possibile e mirare a cercare una via d'uscita.

Il Dialogo venusiano — Parte prima

Se la donna ha bisogno di parlare dei sentimenti che la lite le ha suscitato, è opportuno rinviare l'Incontro marziano. Allo scopo può affermare: «Avrei bisogno di spiegarti quello che provo. Stavolta non dobbiamo trovare rimedi o risolvere problemi. Non c'è bisogno che tu dica niente o che cambi in qualche modo. Devi solo ascoltare. Non devi nemmeno dispiacerti».

A quel punto l'unica cosa che lui deve rispondere è: «D'accordo».

Se evitano di appianare le difficoltà nel Dialogo venusiano, la donna ha la possibilità di essere ascoltata e l'uomo di riflettere su quanto dice. Quando termina, lei dovrebbe dichiarare: «Grazie per avermi ascoltata, mi è stato davvero di grande aiuto. Ora mi sento molto meglio».

Queste semplici parole possono avere un grande impatto. Se a un uomo viene affidato un compito chiaro e fattibile, si impegnerà e sarà disponibile all'ascolto. Non appena finisce di parlare, la donna dovrebbe allontanarsi. Lui ha infatti la sensazione di averla aiutata ascoltandola; se a quel punto lei insiste perché parli a sua volta, è come se lo punisse per aver fatto una cosa giusta.

Come apprenderete nel capitolo nono, i Dialoghi venusiani hanno

un’altra funzione: se programmati indipendentemente dalle liti, possono rappresentare una strategia utile per aiutare le donne ad alleviare lo stress nei momenti di maggiore tensione.

Non bisogna mai affrettarsi a stabilire un Incontro marziano per appianare un contrasto. Se ciò avviene prima che i partner abbiano avuto modo di riflettere, l’uomo corre il rischio di proporre una soluzione senza tener conto dello stato d’animo della partner, il che equivale a riproporre la stessa situazione che ha scatenato la lite. Se invece la coppia si concede più tempo, lui riuscirà a valutare con maggiore attenzione lo stato d’animo; la donna, dal canto suo, si sentirà ascoltata.

Bisogna sempre aspettare dodici ore dall’inizio della tregua per programmare un Incontro marziano per risolvere un contrasto.

Nel periodo che passano a riflettere, lontani dal clamore della battaglia, uomini e donne riescono a vedere la situazione con gli occhi dell’altro. Diventeranno in tal modo più aperti e flessibili; di conseguenza l’Incontro marziano sarà più produttivo e utile per entrambi.

Ecco un esempio:

Emily è molto dispiaciuta per aver reagito in modo tanto emotivo, ma Roger ha insultato la sua famiglia. È stato tuttavia saggio ad abbandonare il campo prima che si dicessero cose di cui si sarebbero pentiti ancor di più. Emily decide di adottare la tecnica del Dialogo venusiano. Fa qualcosa in casa, poi entra nello studio del marito e dice: «Sono in preda a forti emozioni e credo che un Dialogo venusiano mi aiuterebbe molto».

Stabiliscono di effettuarlo un’ora dopo. Nel frattempo Emily chiama la sua amica Kim per discutere del problema. Quando incontra Roger, è calma e lucida, tanto da affermare: «So che non tieni molto alle vacanze, ma per me sono un momento speciale. Adoro il Giorno del Ringraziamento perché è una festa semplice, senza regali e tutto il resto».

«Intendi che è una festa libera da tutti gli obblighi?» risponde lui riformulando la sua osservazione.

«Esatto, è una vacanza più tranquilla» prosegue lei. «So che i tuoi genitori abitano più vicino e che la tua famiglia è più piccola, perciò la nostra presenza ha un suo peso, ma mi manca il fatto di festeggiare con i miei il Giorno del Ringraziamento. Non credo sia troppo chiederti di passarlo ogni tanto con loro. Vediamo i tuoi così spesso.»

«Certo…»

«E so anche che tua madre è un'abile cuoca, ma io sono cresciuta con i piatti tradizionali della mia famiglia, che per me hanno un valore confortante.»

«Capisco.»

«La tua famiglia è così formale che difficilmente riesco a rilassarmi. So che i miei sono chiassosi, ma li trovo allegri e divertenti. Mi fa male quando dici che a casa loro è un gran casino.»

«Spiegami meglio.»

«Penso che la mia famiglia ti abbia accolto e accettato come la tua non farebbe mai con me. So che parlo di stili di vita diversi. La tua famiglia è molto più riservata, ma ho sempre la sensazione che mi trattino con formale cortesia. Con loro mi sento un pesce fuor d'acqua.»

«Va' avanti.»

«Mi mancano i miei. Non li vediamo da giugno e vorrei non aspettare Natale per farlo.»

«Va bene, ne riparleremo.»

«Grazie per avermi ascoltata, Roger. Il solo fatto di parlarne mi è servito.»

Ora Roger ha tempo per riflettere sulle parole di Emily. L'Incontro marziano, previsto per il giorno seguente, avviene in questo modo:

«Ho capito che quest'anno sei in ansia per il Giorno del Ringraziamento» esordisce Roger. «Mi hai spiegato che per te sarebbe importante andare dai tuoi.»

«Sì, è così.»

«Perché non diamo un'occhiata alle tariffe aeree?» propone Roger. «Se riuscissimo a trovare un volo comodo a una cifra non esorbitante, potremmo andare a trovarli.»

«Guardo subito» risponde felice lei. «Grazie per la comprensione.»

«Ti amo e desidero che passi serenamente la tua vacanza preferita.»

«Per cambiare, potremmo trascorrere il giorno di Natale con i tuoi e starcene un po' tranquilli a casa per le vacanze» afferma Emily e aggiunge scusandosi: «Mi spiace per il nervosismo».

«E tu sai che voglio bene alla tua famiglia e che quando siamo da loro mi diverto molto. Mi spiace di averla criticata in un momento di rabbia.»

In questo modo Emily e Roger evitano che la situazione degeneri in lite. Lei riesce a esprimere i suoi sentimenti, il che tocca a tal punto l'animo del marito che questi non ha difficoltà a esaudire il suo desiderio. Il luogo in cui trascorrere la vacanza ha molta più importanza per lei che per lui.

Resistere alla tentazione di dire tutto

È ingenuo pensare di condividere tutto con il partner per creare un legame intimo e profondo. Nelle relazioni l'intimità stimola l'eccitazione e il senso di appagamento, ma non è necessario esternare subito tutto quello che si pensa o si prova: si può scegliere che cosa rivelare. Credere che il partner possa soddisfare ogni nostra esigenza è sempre sbagliato.

Nella vita possiamo condividere i diversi aspetti della nostra natura con varie persone. Per creare un contatto, non è necessario esternare qualsiasi sentimento o idea. In un rapporto di coppia è invece importante condividere il lato più affettuoso e generoso che possediamo.

Un uomo e una donna devono comunicare, ma non dire tutto quello che pensano e provano.

Questo è uno degli errori più comuni delle coppie sposate. Dopo anni in cui dicono e fanno tutto quello che sentono, un uomo e una donna finiscono per trattarsi con minor affetto, gentilezza e considerazione di quelli che riserverebbero a un emerito sconosciuto o a un ospite. Quando ci sentiamo troppo a nostro agio con qualcuno, smettiamo di crescere. Dovremmo invece ricordare come trattavamo il partner all'inizio e cercare di conservare in un certo qual modo tale atteggiamento di affettuoso sostegno.

Molti trattano uno sconosciuto o un ospite con maggiore considerazione del partner.

Se volete dare sfogo a tutti i vostri sentimenti o spiegare le vostre strategie per star meglio, è preferibile lo facciate in un diario o parliate con un buon amico, un gruppo di sostegno, un esperto di relazioni o un terapeuta. È facile ascoltare considerazioni e opinioni negative quando non si è coinvolti: gli amici saranno in grado di ascoltare il vostro sfogo perché i sentimenti e i pensieri che esternate non riguardano loro. Quando vi sarete liberati, vi sarà più facile condividere sentimenti positivi, desideri e bisogni. Se si tratta di evitare liti di coppia, saper frenare la lingua è ancora più efficace che dire le cose giuste.

Saper frenare la lingua è ancora più efficace che dire le cose giuste.

Attenzione: i comportamenti disfunzionali non sono frutto delle differenze tra i sessi

Non tutte le differenze sono insite nel sesso. Alcuni individui provano piacere o un senso di potere quando gli altri li temono: questa non è una diversità correlata al sesso ma un segno di insicurezza dovuta a problemi irrisolti, comportamenti acquisiti dai genitori o immaturità. Quando uomini e donne sono insicuri, tendono a usare le forti crisi emotive o il silenzio come armi per minacciare, far vergognare o punire il partner. Usano, in poche parole, le loro reazioni per controllare e manipolare, non per

alleviare lo stress.

Le forti crisi emotive o il silenzio possono essere utilizzati indebitamente da uomini e donne per minacciare o punire.

Tale distinzione è molto importante. Un uomo può chiudersi in sé per un motivo sano, cioè per liberarsi dallo stress, oppure per punire la partner o darle una lezione. Se presenta una personalità disfunzionale, ricorre a tale tecnica per ridurre le tensioni, ma quando si accorge che così facendo la partner entra in grande agitazione, può utilizzarla a suo vantaggio come rivalsa.

In modo analogo, quando un uomo si estranea per recuperare le energie, la partner può punirlo rifiutandone il contatto e sviluppando al riguardo una sorta di tendenza maschile all'isolamento. Purtroppo, comportamenti astiosi del genere non giovano a nessuno.

Quando la donna entra in uno stato di agitazione emotiva per il bisogno legittimo di controllare lo stress, l'uomo può punirla reagendo nello stesso modo. Questo comportamento è comune tra quanti presentano una dipendenza dall'alcol o dagli stupefacenti: questi soggetti usano infatti i loro sentimenti negativi per intimorire gli altri.

Quando presenta una dipendenza dall'alcol o dagli stupefacenti, l'uomo usa spesso i sentimenti per minacciare gli altri.

Anche la donna può usare indebitamente le proprie reazioni emotive. Quando si sente insicura, se ne avvale per dare una lezione al partner, per farlo sentire colpevole o semplicemente «rendergli la vita difficile». Tendenze sane e naturali possono essere dunque utilizzate per punire e non più a fin di bene, per amare.

Tendenze sane e naturali possono essere utilizzate per punire e non più a fin di bene, per amare.

Punire il partner privandolo del nostro affetto può essere efficace nel breve periodo, ma a lungo termine genera paura e sfiducia, nonché uno stato di crescenti tensione e conflittualità. Se sentiamo di non poter ricevere quello di cui abbiamo bisogno, finiamo per perdere entrambi.

In una relazione l'atteggiamento dell'«io vinco quando tu perdi» non ha senso. Quando si ama, si perde se la persona amata perde; l'unico modo di vincere è farlo insieme. Il dolore più profondo in un legame nasce quando neghiamo il nostro amore. Tutti desiderano, in definitiva, che il partner si senta libero e sicuro di essere se stesso.

Sicurezza e libertà sono le principali fonti della felicità e della passione in un rapporto.

La capacità di discutere e di appianare i contrasti consente al legame di fiorire. Se le differenze ci allontanano, con il tempo la passione diminuisce; se invece riusciamo a superarle grazie al sostegno, a un'efficace comunicazione e a qualche sano compromesso, abbiamo buone probabilità di vivere un'intera vita di amore.

Come fare pace

Dopo esservi presi una pausa di riflessione e aver elaborato i vostri sentimenti, siete pronti per fare pace. Tentare di rappacificarsi quando uno attende ancora le scuse dell'altro non è una strategia efficace. Ogniqualvolta si verifica una crisi nel rapporto, basta che uno dei due si scusi per ricreare l'armonia.

C'è sempre qualcosa per cui scusarsi, anche se ritenete che il partner abbia torto. La semplice dichiarazione di essere dispiaciuti e di volervi riconciliare è una delle armi più potenti che avete. Scusarsi è una delle capacità più importanti da apprendere.

Scusarsi è una delle capacità relazionali più importanti.

Se il partner si scusa e voi non siete ancora pronti a rappacificarvi, fategli almeno capire che apprezzate il gesto. A quel punto spetta tutto a voi: elaborare i vostri sentimenti in modo da liberarvene e far pace. Continuare a ritenersi offesi perché il partner non si è scusato o non sta abbastanza male ha come unico effetto quello di rallentare il processo di riconciliazione.

Per liberarvi di ogni risentimento, durante il periodo di tregua provate a scrivere una lettera usando parole confortanti. Specificate che cosa vorreste sentirvi dire per stare meglio: in questo modo vi rendete maggiormente responsabili del vostro benessere. Leggete la lettera e immaginate come vi sentireste se il partner dicesse o provasse tali sentimenti. Scrivete quindi la risposta: è una tecnica che vi consentirà di aprire nuovamente il vostro cuore.

Potete anche dare la lettera al partner e chiedergli di leggervela: fategli capire che tali parole vi avrebbero fatto molto bene se le avesse usate per scusarsi. Qualora non riesca a ripeterle con esattezza, apprezzate ugualmente quanto vi dice.

> Nancy e Jeremy stanno litigando per una questione iniziata quando lei ha scoperto che il marito si è dimenticato di spedire l'assegno per pagare la polizza assicurativa dell'auto, ignorando i ripetuti avvisi di scadenza. Quando viene a sapere che l'assicurazione è stata momentaneamente sospesa, esplode: lo accusa di essere sbadato, disordinato e irresponsabile, nonché di mettere in pericolo tutto quello per cui lavorano. Si chiede quindi come possa fidarsi di lui dopo che è successa una cosa del genere.
>
> Jeremy bolla la sua reazione come esagerata, osservando che è sufficiente fare una telefonata all'agente per riattivare la polizza. Nancy ovviamente ricorda tutto quello di cui lui si è scordato negli ultimi tre anni e gli rinfaccia gli errori. La discussione degenera finché Jeremy la apostrofa in malomodo.
>
> Nancy è furibonda. Dopo aver riflettuto sull'accaduto, si siede sul letto e scrive questa lettera esprimendo quello che vorrebbe sentirsi dire da Jeremy:
>
> Cara Nancy,
>
> mi spiace tanto di aver lasciato scadere l'assicurazione

della macchina. Con il problema che c'è stato in ufficio avevo troppe cose per la mente e non mi sono interessato a te e a cosa succedeva a casa quanto avrei dovuto.

Tu fai moltissimo per gestirla bene e io contribuisco solo in minima parte. So di dare spesso per scontato il nostro rapporto, ma voglio tu sappia che non potrei fare quel che faccio senza il tuo sostegno, la tua accortezza e il tuo amore.

Anche se lavori sodo, pensi a tutto quel che serve per il nostro benessere. Non so come tu faccia, ma mi meraviglio sempre della naturalezza con cui ci riesci.

La vita che abbiamo costruito insieme è preziosa e mi addolora che la mia sbadataggine la metta in pericolo. Mi spiace di averti ritorto contro tutto facendoti sembrare colpevole quando so di aver sbagliato io. Mi sforzo davvero di renderti felice e impazzisco quando capisco che non lo sei. Per favore, perdonami per essermi comportato tante volte da stupido. Ti amo e vorrei veder comparire un bel sorriso sul tuo volto.

Con tutto il mio affetto

Jeremy

Questa è la risposta:

Caro Jeremy,

grazie per aver capito quanto sia importante per me il nostro legame e per avermi rassicurata che per te lo è altrettanto. Grazie anche per aver riconosciuto l'impegno che metto per mandare avanti tutto e cercare di sostenerti.

Grazie per aver capito che sono molto tesa e tendo a focalizzarmi su cose banali. Non voglio essere noiosa: il punto è che non faccio che correre di qua e di là con in mente una serie infinita di cose da fare, e qualche volta la tua capacità di estraniarti davanti alla tv senza preoccuparti di nulla mi fa rabbia.

Ti amo e vorrei potessimo affrontare i problemi della vita con più serenità e armonia.

Nancy

Se non concordate su quale sia stato l'errore o su chi abbia sbagliato, stabilite almeno che non desideravate accadesse quello che è accaduto e che ora desiderate far pace per sentirvi di nuovo uniti.

Le ferite emozionali sono come quelle fisiche: ci facciamo male ma possiamo riprenderci. Se per guarire aspettiamo che il partner si scusi, rimandiamo la guarigione. Un bambino ha bisogno di ricevere delle scuse, un adulto può imparare a poco a poco a non darvi tanta importanza. Dobbiamo imparare ad aprire il nostro cuore senza attendere che prima lo faccia il partner.

Capitolo 9

Parlare di sentimenti senza discutere

Per molti uomini la cosa peggiore che una donna possa dire è: «Dobbiamo parlare». In teoria, dovrebbe essere la mossa più sensata ma dato che spesso, quando si tratta di dialogare, non ci troviamo sullo stesso piano, lo scambio di idee finisce per snervare l'uomo o degenera in lite.

Nel mondo del lavoro i sentimenti passano sempre in secondo piano: non possiamo esternarli di fronte ai clienti, ai pazienti o ai nostri superiori. In quest'ambito dobbiamo semplicemente fare il nostro dovere. Tra le mura domestiche e nelle relazioni tutto cambia. Abbiamo già visto che quando la donna torna a casa la sera, ha un disperato bisogno di aumentare il suo livello di ossitocina.

Dato che sul lavoro i sentimenti passano in secondo piano, a casa la donna ha bisogno di esteriorizzarli.

Se non ha modo di manifestare quello che prova, viene privata di uno degli strumenti più efficaci di cui dispone per alleviare lo stress. Le donne che trascorrono la giornata sul posto di lavoro o a casa, in solitudine, devono compensare l'aumento del testosterone dovuto al senso di elevata responsabilità che avvertono con un incremento dell'ossitocina.

Spesso il problema principale che la donna incontra in un legame è l'incapacità di ascolto del partner. Tale fenomeno è apparso solo di recente, in un'epoca in cui, per esigenze di vita, non è più a contatto con una comunità di donne con cui condividere pensieri e sentimenti. In passato invece le donne trascorrevano il tempo insieme e non pretendevano che gli uomini si curassero della loro sfera emozionale.

In passato all'uomo non veniva chiesto di saper ascoltare.

Quando durante il giorno la donna non ha la possibilità di parlare, accumula tensione e appena rientra a casa ha necessità di esternare il proprio stato d'animo al partner. Qualora la sua esigenza non venga soddisfatta, qualsiasi cosa l'uomo faccia non basterà a cancellare in lei la sensazione di non ricevere abbastanza dal rapporto.

Quando una coppia non dialoga, nulla di quello che lui fa basta.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, in una coppia, viste le diversità dei sessi, il dialogo non può svilupparsi secondo le stesse modalità usate dalle donne per conversare tra loro. Se adotterete le strategie e le tecniche descritte in queste pagine, dialogare con un uomo diventerà ancora più utile in termini di controllo dello stress che discorrere con un'altra donna, soprattutto per quanto riguarda i Dialoghi venusiani.

Parlare di sentimenti nei momenti sbagliati

La donna spesso si autodanneggia esternando i suoi sentimenti nei momenti sbagliati. Questo vale sia per le single sia per le donne sposate. Inizia inconsciamente a discutere o a lamentarsi perché ha bisogno di sfogarsi: in presenza di un problema, lo analizza in dettaglio al solo scopo di manifestare ciò che prova.

A un appuntamento romantico le donne esprimono troppe lamentele al solo scopo di fare conversazione.

Anche se è preoccupata per ragioni di lavoro, quando il partner la porta al ristorante critica la qualità del cibo o afferma che cenare fuori è stato un errore. Se le chiede di passare a prendere un abito in tintoria, lei reagisce elencandogli tutto quello che deve fare quando basterebbe dicesse: «Non riesco».

La donna continua a parlare quando basterebbe dicesse un semplice «no».

Continuare a parlare è la strategia poco felice che adotta per stimolare la produzione di ossitocina e alleviare lo stress. La capacità di ascolto maschile viene influenzata dal momento che la donna sceglie per esternare i propri sentimenti.

Saper individuare il momento giusto è cruciale in qualsiasi ambito della vita, come del resto nelle comunicazioni interpersonali: se la donna è tesa, non ha la lucidità sufficiente per coglierlo.

Qui di seguito elencheremo i tipici momenti sbagliati e le possibili reazioni maschili:

Lei sostiene:	**Lui prova:**
Se disapprova i metodi educativi del partner, aspetterà che i bambini manifestino atteggiamenti di ribellione, infelicità o scarso rendimento a scuola	Si sente biasimato e criticato nel momento in cui è più vulnerabile. Non solo lei non lo aiuta, ma sembra non apprezzare l'impegno che dimostra per cercare di essere un buon genitore.
Se si sente sopraffatta da mille incombenze, aspetterà che lui le chieda di fare qualcosa, dopodiché darà sfogo alle lamentele con dovizia di particolari specificando che fa già troppo.	Si sente biasimato, come se avesse sbagliato a chiederle aiuto, e oppresso dai pro blemi di lei. Ha la sensazione di averla in qualche modo delusa e che i problemi di lei siano colpa sua.
Se è nervosa perché il partner non fa quello che ha detto, aspetterà che si dedichi a un'attività rilassante o di svago come leggere o guardare la tv.	È infastidito perché lei ha aspettato a parlargli nel momento che dedica a recuperare le energie e perché si aspetta che interrompa la sua attività per ascoltarla. Desidera farlo ma ha bisogno di riposare e ha la sensazione che la partner avanzi pretese.
Se desidera trascorrere più tempo con il partner, aspetterà che	Si sente manipolato dai sentimenti di lei. Quando pensa

questi decida di vedere un amico, poi gli esternerà quello che prova.

alle proprie esigenze, lei gli manifesta le sue. Ha a cuore i sentimenti della partner, perciò per accontentarla rinuncia a fare quello che desidera.

Quando la donna insiste a parlare dei suoi sentimenti, desideri e bisogni, l'uomo ha la sensazione che voglia controllarlo. Lei invece — almeno di solito — cerca solo il modo di affrontare argomenti di cui lui sembra non voler parlare. Se viceversa una coppia si ritaglia momenti di dialogo, tale tendenza scompare.

Dalla tabella emerge che l'uomo ha l'impressione che la partner lo rifiuti, lo critichi, protesti, lo controlli o lo punisca. Se valutate con più attenzione il problema, noterete quello che a tutte le donne conviventi risulta più che ovvio: nell'arco della giornata ci sono ben poche occasioni per parlare di sentimenti con il partner e, quando se ne presenta una, questi affiorano spontanei. L'uomo dovrebbe sempre ricordare che la donna è diversa e che parlare è semplicemente la sua reazione allo stress.

Per risolvere la questione, oltre ad accettare tale differenza, è opportuno creare momenti di dialogo. Anche se l'uomo non ha niente da dire, la donna potrà esprimersi e tutto quello che egli dovrà fare sarà ascoltare; se tuttavia lei si aspetta di più dal partner, conversare diventerà faticoso.

Trovare momenti in cui la donna possa esternare quello che prova

Trovare momenti per parlare in termini generali non è efficace perché l'uomo ha sempre poco da dire. Quando però capisce che non deve manifestare sentimenti e sensazioni, sarà molto più disposto ad ascoltare la partner: se questo la rende felice e lei non pretende che lui sia quello che non è, non avrà difficoltà a collaborare.

Se dialogare significa che la partner parla e lui ascolta per aiutarla a stare meglio, accetterà senza problemi. Se invece lei parla e si aspetta che lui faccia altrettanto, la questione si complica; se poi la donna intende esternare i propri sentimenti e nel contempo risolvere un problema, l'uomo si dimostrerà ancora più perplesso.

La donna desidera spiegare quello che sente e nello stesso tempo appianare le difficoltà: così si comporta con le amiche e così vorrebbe fare a casa. Se presume di poter dialogare con il partner come con un'amica, non solo andrà incontro a una sonora delusione ma non gli permetterà nemmeno di aiutarla. Quando intende risolvere un problema, dovrà usare il suo stesso linguaggio e mettere da parte i sentimenti.

Un tempo la donna si rivolgeva di rado all'uomo per parlare di sé; solo con l'avvento della psicoterapia ha iniziato a credere che il partner possa analizzare e corroborare i suoi sentimenti, oltre ad appianare eventuali difficoltà. Si tratta tuttavia di un'aspettativa utopistica che può essere fonte di gravi attriti in una coppia.

Oggi, considerare in primo luogo la necessità femminile di esternare i sentimenti e pensare in seguito a risolvere i problemi non è solo opportuno da parte maschile, ma è anche un gesto di affetto, di comprensione e di gentilezza. Nel momento in cui capisce che in tal modo aiuta la donna a star meglio, l'uomo risolve una situazione potenzialmente esplosiva e riesce nel contempo a mantenere alti i livelli di testosterone che ha nell'organismo.

È sempre preferibile prima considerare i sentimenti, poi cercare di risolvere il problema.

In caso contrario, mentre la ascolta passivamente o si focalizza sulla resistenza che questa oppone ai suoi suggerimenti, il tasso dell'ormone si abbasserà e lui percepirà l'esperienza come un fallimento. Quando la donna parlerà dei suoi problemi, l'uomo si sentirà dapprima inquieto, irritabile e infine scoraggiato. Nel momento in cui le manifesterà tali sentimenti, lei diventerà ancora più tesa. Per evitare che la situazione degeneri in lite, l'uomo deve dunque imparare l'arte dell'ascolto ed evitare di interrompere la donna per darle consigli.

Quando la donna parla dei suoi problemi, l'uomo si sente dapprima inquieto, irritabile e infine scoraggiato.

Tale approccio non consente alla donna di parlare liberamente di

tutto quello che desidera, ma se si dimostrerà attenta alle esigenze del partner e alle parole che usa, non solo lo stimolerà ad ascoltarla ma riuscirà ad aumentare il suo livello di ossitocina. Quando avrà la certezza che lui l'ascolterà, riuscirà a controllare lo stress.

Dialogo venusiano — Parte seconda

Purtroppo, nonostante i cellulari e gli sms, il ritmo frenetico della vita non consente alla donna di sfogarsi regolarmente con qualche amica. Il Dialogo venusiano può colmare in modo efficace tale lacuna. Per aiutare le donne ad affrontare la tensione generata dall'impossibilità di parlare di quanto vorrebbero durante il giorno, gli uomini possono imparare ad ascoltarle senza trovare rimedi o appianare difficoltà. Dal canto loro, le donne possono imparare a esprimersi senza l'intenzione di risolvere problemi, con l'unico scopo di soddisfare il bisogno di contatto: riusciranno così a descrivere i particolari della loro giornata senza attendersi risultati specifici e ad aumentare i livelli di ossitocina.

È importante ricordare alla donna il corretto approccio al dialogo per favorire l'aumento dell'ossitocina.

Così come l'uomo deve imparare ad ascoltare, la donna deve imparare a esternare ciò che prova senza attendersi che il partner cambi in qualche modo. Se vuole nel contempo dargli una lezione, correggerne il comportamento o farlo star male, la situazione le si ritorcerà contro: userà i sentimenti negativi per motivarlo o modificarne l'atteggiamento. Lui, di conseguenza, si sentirà manipolato e opporrà maggiore resistenza quando dovrà ascoltarla.

Per la donna può essere difficile esprimersi senza pretendere che il partner cambi o intervenga per aiutarla, perché durante la giornata è costretta ad adottare la modalità «risoluzione problemi», che stimola il testosterone. Quando tuttavia ci riesce, produce grandi quantità di ossitocina e contrasta l'aumento del testosterone.

La giornataccia di Claire

Claire ha bisogno di schiarirsi la mente dopo una giornata in cui tutto è andato per il verso sbagliato. È quindi molto contenta che quella sera ci sia in programma un Dialogo venusiano. Lei e Al parlano dopo che lui ha finito di vedere il telegiornale.

«Oggi è andato tutto storto» esordisce Claire. «Roba da non credere. Sono senza parole.»

«Raccontami» esclama lui.

«Be', mentre stavo andando in ufficio, mi sono fermata in posta per spedire il pacco a mia nipote.»

«Certo.»

«Stavo per entrare in un parcheggio quando dalla direzione opposta è arrivata una donna con un Suv: parlava al telefono e mi ha tagliato la strada.»

«Stai scherzando?»

«No, sembrava la padrona del mondo. Ho abbassato il finestrino e, mentre stava scendendo, le ho detto: "Mi scusi, quel posto era mio".»

«Lei che cosa ha fatto?»

«Mi ha completamente ignorato.»

«No!»

«Sì. Si è allontanata in fretta. Mi sono innervosita tanto che ho lasciato perdere tutto quanto.»

«Che cosa spiacevole.»

«La gente è così maleducata.»

«Poi cos'è successo?»

«Ero tanto agitata che ho pensato di prendermi un cappuccino. C'era una lunga fila ma ho deciso di farla.»

«Uh-huh.»

«Mentre stavo salendo in macchina, sono riuscita a versarmelo addosso, rovinando il cappotto buono e i miei pantaloni color panna.»

«Oddio!»

«Nel bagno dell'ufficio sono riuscita a pulire le macchie ma l'odore di lana umida e di caffè mi è rimasto per tutto

il giorno.»

«Ti sarai sentita in imbarazzo.»

«Jeanine ha fatto una battuta maligna alla riunione.»

«Davvero?»

«Poi mi è giunto all'orecchio che il prossimo anno forse ridurranno o persino taglieranno i premi aziendali…»

«Humm?»

«Così sembra. Contavo su un buon premio per rifare il bagno.»

«Mmmm…»

«Infine è saltato l'appuntamento a pranzo. È la quarta volta che Sherry lo rimanda all'ultimo minuto. Ho cercato di inserirla tra i mille impegni che ho. Immagino che per lei pranzare con me non sia molto importante: ha tirato fuori una scusa del cavolo.»

«Racconta.»

«Ho intenzione di parlargliene, anche se mi sembra di essere patetica, quasi di supplicarla… Forse dovremmo prenderci un periodo di riflessione. Io ho tanto da fare e Sherry non tiene in gran conto il tempo…»

«Capisco quello che intendi.»

«Potrei andare avanti, ma adesso mi sento meglio.»

«Che giornata schifosa.»

«A volte, quando una giornata inizia male, non fa che peggiorare. Non riesci a migliorarla.»

«Conosco la sensazione.»

«Be', almeno stiamo passando una bella serata.»

Al si alza e la abbraccia affettuoso. «Sì, la giornata non è ancora terminata.»

«Sei fantastico» esclama Claire. «Il semplice fatto di parlare con te ha cambiato tutto.»

Questa sorta di monologo non rispecchia di certo il modo in cui le donne parlano tra loro, ma è sicuramente efficace per stimolare l'ossitocina. Quando conversano con un'amica, mescolano nel discorso sentimenti e desiderio di risolvere i problemi, sfogo

emotivo e decisioni pratiche, il che stimola la produzione sia di ossitocina sia di testosterone. Se tuttavia imparano a manifestare il proprio stato d'animo senza andare in cerca di rimedi, come nel dialogo di poco fa, produrranno ancor più ossitocina perché il loro corpo non libererà testosterone, che inibisce l'effetto calmante di tale ormone. Di conseguenza, riusciranno a controllare meglio lo stress, comprenderanno di non avere bisogno di aiuto per risolvere eventuali difficoltà e spesso ne ridimensioneranno l'importanza. Quando parlano e vengono ascoltate dal partner, beneficiano in sostanza di molti effetti positivi tipici della psicoterapia.

Durante le sedute, le mie pazienti non parlano per cercare di cambiare il partner, che non è nemmeno presente: parlano per aiutare se stesse. Forse vorrebbero cambiarlo — talvolta qualcuna mi chiede consigli al riguardo — ma in realtà si trovano nella condizione ideale per esternare il proprio stato d'animo proprio perché lui è assente, ed è per tale ragione che riescono a farlo in modo esauriente.

Il Dialogo venusiano presenta altre due caratteristiche della seduta terapeutica: questa è infatti una procedura orientata al paziente e per le dinamiche stesse che si instaurano con il terapeuta consente di analizzare in modo più efficace la sfera emozionale di una donna. Inoltre, quando la paziente tenta di risolvere un problema, il terapeuta la riconduce abilmente a parlare di sentimenti.

Le pazienti chiedono spesso perché il partner dica o faccia una determinata cosa: è il loro tentativo di appianare una difficoltà. Invece di rispondere, il terapeuta replicherà con un'altra domanda invitandole a descrivere che cosa provano in tali circostanze. Inducendole a focalizzarsi sulla sfera emozionale, le aiuta ad aprirsi e a liberarsi dallo stress.

Se si seguono i criteri indicati, il Dialogo venusiano permette alla donna di ottenere gli stessi benefici della psicoterapia. Con il tempo ne sperimenterà anche altri, dato che raggiungerà una profonda intimità con il partner che poche coppie sperimentano nella vita. Il Dialogo venusiano non consente solo alla donna di conoscere meglio i propri sentimenti, ma aiuta l'uomo a essere più sensibile nei confronti delle sue esigenze, nonché più attento, motivato e capace di sostenerla.

L’efficacia del Dialogo venusiano

Il Dialogo venusiano è efficace solo quando i partner hanno lo stesso obiettivo. Lei non deve aspettarsi che l’uomo si scusi o le prometta di comportarsi in modo diverso, né che le dimostri in qualche modo empatia: esterna soltanto quello che prova mentre lui la ascolta.

Il Dialogo venusiano è sostanzialmente un messaggio informativo. Non implica né prevede interventi pratici di alcun tipo.

Quando elenca le innumerevoli incombenze che deve sbrigare, non deve aspettarsi che il partner le offra aiuto: se questo accade, è un beneficio in più. In poche parole, il suo unico scopo è quello di farsi ascoltare. In un momento successivo lui potrà anche darle una mano, ma durante il dialogo è importante che la donna si limiti a descrivere quello che la agita o la preoccupa. Meno si attende dal partner, meglio si sentirà e più questi cercherà di rendersi utile in seguito.

Quando la donna si aspetta più di quanto effettivamente riceve da un uomo, otterrà sempre meno.

Quando afferma di aver troppo da fare, la donna non può pretendere che il partner si offra di passare in tintoria, cambiare le lampadine bruciate, controllare l’estratto conto delle carte di credito e sbrigare tutta una serie di altre mansioni. Si deve aspettare solo che la ascolti e la aiuti così ad alleviare lo stress che la induce a sentirsi sopraffatta.

Prima di iniziare un Dialogo venusiano, è bene ricordare all’uomo che non gli verrà chiesto di risolvere alcun problema. È un’esperienza nuova per lui come per lei. Se la donna non ha presente le proprie necessità, non può pretendere che le conosca lui; quando gli ricorda che non deve dire niente né trovare rimedi, allo stesso tempo ripete a se stessa che non si attende nulla da lui.

Una mia paziente era molto restia ad adottare questo approccio, ma ha deciso ugualmente di sperimentarlo. Aveva infatti

l'impressione che fosse una strategia artificiosa e falsa; inoltre, non amava parlare con qualcuno che non fosse interessato a quanto aveva da dire. Ebbene, dopo averla messa in pratica è rimasta stupita della sensazione di benessere che ha provato. Sapeva che il partner non era molto coinvolto dai suoi problemi, ma non era mai stata in grado di parlargli senza venire interrotta, il che è bastato a motivarla. Con il tempo anche lui ha fatto progressi ed è riuscito a interessarsi di più ai suoi discorsi.

Il solo fatto di sapere di non essere interrotta può ridurre lo stress di cui è vittima la donna.

Alcuni uomini devono sentirsi capaci di fare qualcosa prima di provare interesse. Quando capiscono di poter aiutare la partner semplicemente ascoltandola, trovano l'energia per mantenere vivo il loro interesse. Potranno anche non avere a cuore tutto quello che lei dice, ma desiderano renderla felice. Racconti di shopping, storie di bambini, pettegolezzi dell'ufficio, progetti matrimoniali non saranno mai tanto affascinanti per l'uomo quanto per la donna!

Le donne che non parlano abbastanza

Alcune donne non sentono il bisogno di esternare i propri sentimenti: sono troppo occupate e non vogliono fastidi. Di primo acchito sembrano avere un carattere mascolino, ma nel profondo conservano un'indole femminile. Anche loro possono beneficiare dei Dialoghi venusiani: il punto è che non lo sanno finché non li sperimentano. Spesso hanno un marito, o un fidanzato, che parla troppo; se dovessero rivelargli quello che provano, si ritroverebbero ad ascoltare ulteriori lamentele e di conseguenza si sentirebbero ancor peggio. È bene che l'uomo esprima i suoi sentimenti, ma non dopo un Dialogo venusiano. Per comunicare tra le mura domestiche è buona regola che l'uomo non parli mai più della donna: quando lei ha necessità di esprimersi o è tesa, l'ultima cosa che ha bisogno di sentire sono i problemi del partner.

Per comunicare tra le mura domestiche è buona regola che

l'uomo non parli mai più della donna.

Oggi molte donne non sanno nemmeno di aver bisogno di manifestare i propri sentimenti: pensano che confidarsi con il partner sia un atteggiamento obsoleto e non vogliono apparire lagnose. Questo perché vivono in una realtà che genera tensione, dominata dal testosterone. Non avvertono tale necessità, ma in realtà è quello di cui sentono maggiormente la mancanza. Via via che imparano a farlo grazie al Dialogo venusiano, iniziano ad apprezzare i numerosi benefici dovuti all'aumento dell'ossitocina.

Programmare i Dialoghi venusiani

Invece di lasciare che lo stress aumenti, è bene programmare una serie di Dialoghi venusiani come se si trattasse di fissare appuntamenti per uscire o sedute dal terapeuta. Non bisognerebbe aspettare a farlo quando si è costretti: l'ansia di comunicare qualcosa può di per sé limitare la produzione di ossitocina. I Dialoghi venusiani sono molto più efficaci quando sono programmati; in questo modo, inoltre, la donna è indotta ad attenderli con gioia.

A livello ideale, un dialogo dovrebbe durare una decina di minuti ed essere effettuato almeno tre volte alla settimana. Ovviamente, nei momenti di grave stress una donna può aver bisogno di parlare più a lungo; in queste circostanze è preferibile si rivolga prima al terapeuta, per non opprimere il partner. È infatti importante che nel Dialogo venusiano riesca a esprimere con chiarezza il proprio stato d'animo in ordine agli eventi stressogeni e alle difficoltà incontrate. In tal modo il partner sarà in grado di ascoltarla con più attenzione e di indurla a spiegarsi meglio. A questo proposito ricordate sempre che l'uomo non deve fare osservazioni e la donna non fare domande.

Terminato il discorso, lo ringrazierà e lo abbraccerà affettuosamente. In genere, nessuno dei due commenta quanto emerso, ma se l'uomo desidera esprimere un'opinione dovrebbe attendere almeno dodici ore. Una volta, dopo un Dialogo, mia moglie mi ha detto: «Ho bisogno di crogiolarmi per un po' nel tuo amore e nella tua comprensione».

All'inizio vi sembrerà forse di non riuscire a parlare per dieci minuti oppure vi sembreranno troppo pochi. Qualsiasi cosa proviate, fate in modo che i dialoghi abbiano tale durata; a poco a poco riuscirete a portare alla luce i sentimenti negativi e a liberarvene. Nel corso di alcune sedute addestrerete mente e corpo a produrre più ossitocina in minor tempo.

Purché effettuati con regolarità, i Dialoghi venusiani aiutano la coppia a comunicare in modo più pacato. Essi sono in effetti uno strumento molto efficace per ridurre le tensioni in entrambi i sessi. Così come i livelli femminili di ossitocina aumentano quando la donna parla, il tasso maschile di testosterone sale quando l'uomo ha la sensazione di rendersi utile.

Spunti per il Dialogo venusiano

Durante un Dialogo venusiano vi suggerisco di considerare gli spunti di seguito illustrati: si tratta di una semplice guida composta da sei domande riguardanti la vostra giornata, la vostra settimana, il vostro passato, la vostra infanzia o qualsiasi altro argomento vi stia a cuore.

Inconsciamente sappiamo che cosa ci preoccupa e, nelle condizioni giuste, riusciamo a scaricare completamente lo stress. Tutto quello che dobbiamo fare è porci le domande indicate e descrivere quanto sentiamo affiorare nel nostro animo. Se analizza ed esterna i sentimenti che avverte in tale occasione, la donna produce più ossitocina e di conseguenza controlla meglio lo stress.

Spunti per un Dialogo venusiano

- Che cosa vi fa sentire scoraggiate, arrabbiate o seccate?
- Che cosa vi fa sentire deluse, tristi o ferite?
- Che cosa vi fa sentire spaventate, preoccupate o allarmate?
- Che cosa vi fa sentire dispiaciute, imbarazzate o piene di vergogna?

- Che cosa desiderate, volete o di che cosa avete bisogno?
- Che cosa apprezzate, capite o di che cosa vi fidate?

Dedicate circa novanta secondi a ogni domanda ed esprimete quello che provate. Se una domanda riguarda le sensazioni di rabbia e voi percepite invece tristezza, spiegate che cosa vi rende tristi, ma riflettete anche brevemente su quanto vi fa infuriare. Usate questa guida per esplorare la vostra sfera emozionale e manifestare quanto provate.

I Dialoghi aiutano la donna a liberarsi della necessità di stabilire e raggiungere obiettivi, attività che stimola tipicamente la produzione di testosterone. Di conseguenza, non solo non si aspetterà più che il partner cambi, ma abbandonerà anche l'idea che il Dialogo venusiano sia sempre catartico. Anche qualora vi sentiate indotte a soffermarvi su una domanda in particolare, dopo qualche minuto è bene passare a quella seguente. Limitare il tempo dedicato a ogni risposta allena infatti la donna ad analizzare i sentimenti e a gestirli in modo più efficace.

Limitare il tempo del Dialogo venusiano aiuta mente e corpo a scaricare più rapidamente lo stress.

Quando si effettuano regolarmente i Dialoghi venusiani, l'uomo acquista l'abitudine di aiutare la partner a controllare lo stress, e se lei è felice anche lui ha maggiori probabilità di esserlo. Tale processo ha, come già rilevato, uno straordinario effetto collaterale: mantiene alti i livelli maschili di testosterone. Con il tempo lui diventerà molto più abile nell'ascolto e terrà in maggiore considerazione la partner quando dovrà riflettere o prendere decisioni. L'importante è rinunciare a ogni aspettativa. Non attendetevi miracoli; se qualche volta si verificano, tanto meglio!

Seguire i principi fondamentali

Molte donne presumono che il partner non sia interessato ai Dialoghi venusiani, ma si sbagliano. Quando un uomo legge i

principi su cui si basano e si rende conto dei numerosi benefici che la partner può ricavarne, in genere è lieto di collaborare. La donna dovrà tuttavia ricordargli ogni volta che le è stato di grande aiuto. All'inizio la procedura potrà sembrare un po' artificiosa, ma a poco a poco diventerà naturale, trasformandosi in un'interazione significativa e molto amata dalla donna.

All'inizio i Dialoghi venusiani sembrano artificiosi, ma a poco a poco diventano naturali e spontanei.

Usando i sei spunti descritti, cominciare sarà più facile. Quando diventerete più esperte, potreste pensare di non averne più bisogno: vi consiglio tuttavia di continuare a utilizzarli. Hanno infatti lo scopo di distogliervi dall'idea di risolvere i problemi e di mantenervi concentrate sui vostri sentimenti, inoltre conferiscono un compito al vostro partner.

Un Dialogo venusiano dovrebbe svolgersi nel modo seguente:

1. L'uomo legge la prima domanda.
2. La donna inizia parlare.
3. Dopo circa novanta secondi lui la ringrazia e le pone la domanda successiva.
4. Se lei smette di parlare prima che scadano i novanta secondi, il partner può affermare: «Grazie, continua».
5. In nessuna occasione lui dovrà dare consigli, fornire suggerimenti, scusarsi o prometterle di fare qualcosa.
6. In nessuna occasione lei dovrà aspettarsi che il partner risolva il problema o risponda alle sue domande.
7. Questo è un momento in cui la donna allevia lo stress e impara a esternare i propri sentimenti senza cercare di appianare le difficoltà.
8. Quando hanno terminato, lei dovrebbe dichiarare: «Grazie per avermi ascoltata, mi è stato di grande aiuto. Mi sento molto meglio».

9. Il dialogo si conclude con un bell'abbraccio.

Alcune donne apprezzano questa procedura e ne hanno bisogno, altre preferiscono manifestare quello che le preoccupa o le agita secondo le modalità descritte all'inizio del capitolo. Vi suggerisco di ricorrere più volte agli spunti indicati prima di scegliere eventualmente altre soluzioni: essi si sono infatti rivelati utili per moltissime persone. Insegno questa tecnica, nelle sue diverse varianti, da più di venticinque anni.

Usate più volte gli spunti indicati prima di scegliere eventualmente altre soluzioni.

Così facendo, interiorizzate il meccanismo e dopo qualche tempo non avrete più bisogno di porvi le domande suggerite. Quando cominciate a effettuare i Dialoghi venusiani, il processo vi risulterà più facile se non vi focalizzate sui sentimenti riguardanti il partner. In fondo, ci sono molti altri argomenti di cui parlare. In seguito, quando diventerete più abili, potrete discutere di lui se lo desiderate. In tale fase sia l'uomo sia la donna devono essere consapevoli che si tratta solo di esternare i sentimenti e che non si avanzano pretese né richieste di cambiamento.

Quando la donna rinuncia a voler cambiare l'uomo, questo ha più energia da dedicare all'affetto e alle tenerezze e riesce a fornirle il sostegno di cui ha bisogno. I Dialoghi venusiani aiutano la donna a ridurre lo stress e quindi a essere più ricettiva, nonché ad apprezzare l'aspetto romantico della relazione.

L'efficacia del Dialogo venusiano per l'uomo

Quando l'uomo non deve trovare rimedi, cambiare per qualche aspetto o non viene colpevolizzato, il suo cervello è libero di concentrarsi su un compito soltanto: ascoltare. Se non è costretto a difendersi o a decidere che cosa fare con le informazioni che la partner gli dà, è in grado di ascoltarla con maggiore attenzione. In tali circostanze la donna riesce ad analizzare meglio cosa prova. In qualità di scrittore, utilizzo la scrittura per capire meglio quello che so e lo stesso vale con la parola, parlare per elaborare meglio quello

che conosco. In modo analogo, la donna può esprimersi per esplorare più a fondo i suoi stati d'animo.

Quando l'uomo ascolta, aiuta la donna a scoprire i suoi sentimenti.

Per la donna parlare con il partner può essere fonte di grande agitazione, perché quando solleva un argomento non sa bene come esprimersi oppure teme la sua reazione. Durante il Dialogo venusiano è invece libera di dire quasi tutto quello che vuole senza che lui se la prenda. Le sarà inoltre più facile passare al vaglio i sentimenti negativi e scoprire quelli positivi che continua a nutrire nel profondo dell'animo.

Purché effettuati con regolarità, i Dialoghi venusiani migliorano la comunicazione di coppia perché liberano la donna dall'ansia di ottenere l'attenzione del partner e l'uomo dall'ansia di risolvere i problemi. Entrambi riusciranno quindi a capirsi meglio e a gestire con più efficacia lo stress.

L'uomo e i sentimenti

A questo punto vi chiederete se l'uomo abbia bisogno di esternare i propri sentimenti. Lui ama esprimere quello che prova: a volte lo fa dopo l'amore, altre volte mentre osserva il tramonto o la luna in compagnia della partner. Manifestare i propri stati d'animo è per lui un modo di creare un contatto, non di certo la strategia migliore per alleviare lo stress.

Per l'uomo esternare i propri sentimenti non è la strategia migliore per alleviare lo stress.

Analizzare ed esprimere quello che sente può essergli utile per sanare antiche ferite in terapia o per superare un momento di grave tensione. A questo scopo, tuttavia, otterrà risultati migliori se annoterà pensieri e sentimenti in un diario o se si farà assistere da un terapeuta o da una persona che non sia la partner. Questa potrà

aiutarlo concedendogli molto spazio e apprezzando le cose che fa.

Quando l'uomo ha a cuore i sentimenti della donna, prova sempre più attrazione per lei; se però lei si lascia coinvolgere troppo, tende a diventare materna e a cercare di risolvere i problemi, assumendosi responsabilità eccessive. Questo non solo indebolisce l'uomo ma costituisce per lei un ulteriore fardello da portare.

Invece di affidarsi al sostegno emozionale della partner, l'uomo può gestire lo stress appianando le difficoltà ed essendo sempre presente nella vita di coppia. I Dialoghi venusiani gli sono particolarmente utili quando attraversa un periodo difficile: concentrarsi sui problemi di lei può essergli infatti di grande sollievo. Per questo gli uomini amano guardare il telegiornale: quando si focalizzano sui drammi altrui, dimenticano per qualche istante i propri affanni.

Invece di affrontare tutte le cause di stress e le difficoltà della vita, e di sentirsene responsabile, l'uomo può fare un gesto concreto per aiutare la partner. Quando la ascolta, riesce peraltro a non pensare a tutto quello che ha da fare. Aiutare lei è dunque un modo per aiutare anche se stesso.

Quando ascolta la partner, l'uomo riesce ad alleviare temporaneamente le tensioni cui è sottoposto.

Paradossalmente, quando non sente di dover fare di più per accontentarla, inizia a fare di più! La maggiore consapevolezza di quanto lei prova lo stimola e gli dà ulteriore energia per dimostrarsi più affettuoso, per essere divertente e romantico, nonché per sbrigare le mansioni domestiche che gli spettano.

Seguendo i principi del Dialogo venusiano, si favorisce notevolmente la comunicazione tra i sessi. L'uomo non si vede costretto a capire lo stato d'animo della partner e nello stesso tempo ad appianare le difficoltà, il che gli consente di ascoltare con più attenzione. Come è noto, gli uomini dimostrano interessamento attivandosi per risolvere i problemi; nei Dialoghi venusiani l'unica cosa che viene chiesta loro è ascoltare.

Non va dimenticato che nell'uomo il senso di empatia non è sviluppato quanto nella donna: l'area cerebrale femminile preposta

alla sfera emozionale è grande quasi il doppio di quella maschile. Nel cervello dell'uomo il centro dello stress, l'amigdala, è grande due volte quello della donna ed è direttamente correlato con i centri dell'azione. Sensibile com'è allo stimolo del testosterone, l'uomo tende ad affrontare subito le difficoltà che incontra. Quando tuttavia capisce che mediante l'ascolto può risolvere il problema più grande della partner, ossia aumentare il livello di ossitocina, è ben lieto di collaborare.

Con la pratica imparerà a sviluppare empatia. Questi sono i miracoli che il cervello è in grado di compiere. Se una sua parte resta inutilizzata, perdiamo determinate facoltà; se invece viene stimolata anche mediante la ripetizione di specifici comportamenti, si formano nuove cellule cerebrali e nuove vie neurali. Quando l'uomo si dedica ai Dialoghi venusiani con la partner, impara a poco a poco a provare empatia e compassione; in tal modo inoltre cambia, diventa un uomo nuovo, non di certo più simile alla donna, ma capace di ascoltare con il cuore.

Capitolo 10

Cercate l'amore nel posto giusto

Per tutelare un legame affettivo dai rischi dello stress che influenza ogni ambito della nostra vita, è necessario abbandonare l'aspettativa o la speranza che il partner sia perfetto. Sembra una prospettiva ben poco romantica, ma in realtà è vero il contrario: non c'è niente di più bello che amare qualcuno per quello che è, per i suoi pregi e per i suoi difetti. Imparare a nutrire e a esprimere vero amore è per molti aspetti la ragione fondamentale per cui siamo su questa terra.

Una delle mosse più intelligenti che possiate fare è liberarvi dell'idea che il partner sia la fonte principale di amore nella vostra esistenza: in tal modo non avrete più la sensazione di vivere un rapporto che non vi dà tutto quello che desiderate o di cui avete bisogno, ma riuscirete ad accettare e ad apprezzare il sostegno disinteressati. Quando si tratta di donare, ognuno ha i propri limiti: riconoscerlo è un approccio sano, realistico, che tutte le coppie felicemente sposate prima o poi imparano ad adottare.

Adattare le proprie aspettative non significa accontentarsi di avere di meno.

Quando cerchiamo attivamente amore e sostegno senza riversare tale responsabilità soltanto sul partner, stimoliamo una produzione incessante di ormoni che mantiene vivo il «romanticismo» nella coppia.

Se sentite che il rapporto non vi dà abbastanza, ricordatevi sempre il principio del 90/10. Impegnatevi a costruire il vostro benessere: a quel punto il partner sarà in grado di rendervi ancora più felici!

Uomini e donne possono cercare e trovare in vari modi l'amore e l'aiuto di cui hanno bisogno per vivere più sereni. Quando coltivano diverse fonti affettive e traggono sostegno da esse, liberano il partner dall'onere di provvedere a ogni loro esigenza.

Quando otteniamo amore e sostegno da fonti diverse dal partner, lo liberiamo dall'onere di provvedere a ogni nostra esigenza.

Disporre di più fonti di sostegno è come prendere le «vitamine dell'amore»: l'amore romantico del partner è solo un tipo di vitamina. Se ne siamo carenti, assumendola arrecheremo un grande beneficio alla nostra salute e al nostro benessere; se tuttavia siamo carenti di tutte le altre vitamine, stiamo troppo male per poter beneficiare del sostegno del partner, anche qualora sia molto generoso.

Anziché soffrire per la mancanza di quanto non ricevete, potete apprezzare quello che avete: cambiare ottica significa cambiare vita. Se, per esempio, il vostro partner non ama ballare, potete apprezzare il fatto di avere amici che adorano farlo. Più vi concentrate su quello che desiderate e di cui avete bisogno, più riceverete. Se continuate a focalizzarvi su quanto non avete, vedete solo quello e otterrete ben poco.

Come già osservato, un'altra aspettativa sbagliata è sperare che il partner sia uguale a noi. Se così fosse, nella vita non ci sarebbe mai nulla di nuovo. Avere gli stessi gusti e preferenze ci mette a nostro agio, ma se siamo identici in tutto subentra la noia. Ricordate, sono le differenze tra uomo e donna a generare l'attrazione e la passione. Oltre a riconoscere e ad apprezzare le nostre diversità, non dobbiamo stare sempre insieme: per provare l'entusiasmo di rivedersi, è necessario restare lontani per un po'.

Per provare l'entusiasmo di rivedersi, è necessario restare lontani per un po'.

Se vediamo il partner come la fonte principale della nostra serenità, finiamo per esaurire tutte le energie e per aumentare le tensioni

nella coppia. Quando invece prendiamo in mano le redini della nostra esistenza e costruiamo il nostro benessere, riusciamo a ridurre gli effetti dello stress sul rapporto affettivo. Ciò non significa vivere una vita o una relazione perfette, ma essere più abili a compensare i limiti del legame con i molteplici doni che il partner e la vita stessa ci fanno.

In questo capitolo esamineremo diverse fonti di sostegno che vi aiuteranno ad alleviare lo stress e ad arricchire la vostra esistenza.

Come raggiungere il massimo del benessere

Quando provvedete per il 90 percento a costruire il vostro benessere dedicandovi ad attività che stimolano la produzione di ossitocina, avete già conseguito un ottimo risultato. Terminare l'opera vi procurerà grande gioia. Anche se avete la sensazione di essere sommersi di impegni e di non poter inserire nient'altro nel vostro più che fitto calendario, vi sentirete naturalmente indotti a fare di più. Nella vita è necessario trovare un equilibrio. Quando vi ritagliate un po' di tempo e vi prendete cura di voi stessi, riuscirete a realizzare di più, nonché a eliminare gli effetti controproducenti dello stress.

Ci sono tre modi per alleviare le tensioni:

- Dedicarsi alla propria vita interiore.
- Costruirsi una rete di sostegno.
- Vivere bene.

Avvalendovi di varie strategie, potrete arricchire la vostra vita e raggiungere uno stato di profondo benessere.

La vita interiore

Se non vi accettate e non alimentate il lato migliore della vostra personalità, difficilmente costruirete un legame affettivo serio e duraturo. Nelle pagine seguenti illustreremo alcuni metodi specifici per stimolare la vita interiore e di conseguenza per instaurare

rapporti meno tesi e faticosi con gli altri.

Per sviluppare la forza interiore:

- Cercate in voi stessi.
- Chiedete un sostegno spirituale.
- Stabilite le vostre priorità.
- Iniziate una terapia individuale.

Cercare in se stessi

Per accettare l'amore altrui, è innanzitutto necessario volersi bene. Trattarsi con gentilezza, rispetto e compassione è fondamentale per poter stare bene. Se non riuscite a provare un senso di benessere e di autoaccettazione, non potete pretendere che la felicità vi arrivi dal partner: il sostegno che questi vi darà non sarà mai sufficiente, perché prima di riuscire a credere nell'aiuto altrui è necessario avere un'immagine positiva di sé.

All'inizio di una relazione il solo fatto di avere accanto la persona amata vi fa star bene: in poche parole, vi rispecchiate in lei. Quando tuttavia il senso di novità scompare, dovete concentrarvi in particolare sull'obiettivo di volervi bene.

A tal fine potete fare per voi quello che fareste per un vostro caro oppure prendervi maggiore cura del vostro corpo. Mangiare cibi sani e appetitosi è un modo di volersi bene, come lo sono svolgere un'attività fisica adeguata e dormire a sufficienza. Anche impedire agli altri di maltrattarvi o di sopraffarvi vi farà sentire bene. Quando scoprite nuovi modi per volervi bene, aprite il vostro cuore anche agli altri.

Chiedere un sostegno spirituale

Avere un sostegno spirituale è importante nella vita, soprattutto quando si è sottoposti a uno stress intenso. Se non siete in contatto con una forza superiore e non stimolate le vostre potenzialità interiori, finite per nutrire aspettative utopistiche nei confronti di voi stessi o del partner. Quando si pretende irragionevolmente la perfezione, non si accetta in realtà il bisogno di vivere a contatto

con una forza superiore e di considerare la propria vita nello schema generale delle cose. In alcuni casi la psicoterapia o i seminari che si occupano di crescita personale possono rivelarsi utili al riguardo, dato che aiutano la persona a scoprire le proprie potenzialità e a credere in esse.

Stabilire le priorità

Se non stabilite priorità specifiche in modo da prendervi cura di voi e della vostra famiglia, avvertite facilmente la sensazione di non essere molto importanti per il partner. Concentratevi su quello che conta davvero e smettete di essere come vi vorrebbero gli altri. Non prefiggetevi di raggiungere tutti gli obiettivi domani: solo quando vi sarete posti priorità adeguate, otterrete maggior sostegno dalla vostra relazione. Oggi l'obiettivo prioritario per tutti, uomini e donne, è ridurre lo stress nella vita quotidiana.

Iniziare una terapia individuale

Se avete problemi irrisolti legati all'infanzia o gravi disturbi emozionali, dovete gestirli senza coinvolgere il partner. La psicoterapia individuale non solo vi aiuta a vivere più sereni, ma anche a liberarvi del desiderio malsano di vedere il partner come maestro, guida e genitore.

Nelle sedute potrete esternare pensieri e sentimenti, nonché vagliare obiettivi e strategie senza timore di ferire qualcuno o di essere ritenuti responsabile per quanto affermate. Numerose relazioni finiscono male quando l'uomo o la donna non hanno con chi parlare: in questo caso si danneggiano a vicenda perché non manifestano quello che sentono oppure esprimono pensieri e sentimenti negativi nei momenti più inopportuni.

Ricordate, ci vogliono due persone per creare un conflitto, ma una soltanto per iniziare a risolvere un problema. Quando opponete resistenza, provate rancore o rifiutate una determinata situazione, non solo vi fate del male ma bloccate ogni possibilità di sbocco e di cambiamento positivo. Il mondo è, per molteplici aspetti, specchio del nostro stato d'animo. Se ci abbandoniamo allo sconforto, perdiamo la capacità di creare un cambiamento inducendo gli altri

a dare il meglio di sé; anche qualora non riuscissimo a cambiare gli altri, nei momenti di difficoltà possiamo sempre far emergere il lato migliore di noi. Quando comprendiamo le responsabilità che abbiamo avuto nel causare un problema, possiamo adattare lievemente atteggiamenti e comportamenti, fatto questo che provoca mutamenti significativi nelle relazioni private e lavorative.

Se avete bisogno di parlare con qualcuno e non sapete a chi rivolgervi, potete consultare il sito www.marsvenus.com: in qualsiasi momento forniamo assistenza on-line o telefonica a quanti ne hanno bisogno. Talvolta non si desidera intraprendere un'intera terapia, ma si ha semplicemente necessità di parlare con un esperto. Tramite il sito potete contattare uno specialista in base alle vostre esigenze, programmando un appuntamento ma anche in caso di emergenza, quando vi sentite agitati o confusi.

Costruirsi una rete di sostegno

La solitudine è uno dei principali fattori che aumenta lo stress. Lavoriamo tanto e abbiamo poco tempo per socializzare; le famiglie sono frammentate, perciò a molti manca il sostegno di una famiglia allargata. L'uso dei dvd, la tv a pagamento e lo shopping online ci permettono di trascorrere più tempo a casa, il che tuttavia riduce l'interazione con gli altri. Tecnologie come il Blackberry, siti web di intrattenimento e cellulari ci danno l'impressione di essere in contatto con il mondo esterno, ma tale contatto è perlopiù soltanto digitale: cyberamici e chat possono sì essere utili, ma restano nel mondo virtuale. L'uomo ha bisogno di interagire anche a livello personale.

Cercare di cavarsela da sé non riduce lo stress. Se è più difficile per la donna che per l'uomo, anche quest'ultimo ha bisogno di sostegno e di contatto con gli altri. Se costringete il partner a vivere isolato dal mondo, lo sottoponente a una forte tensione: dovete cercare di bilanciare la dipendenza da lui sviluppando legami con altre persone:

- Familiari.
- Amici.

- Colleghi e collaboratori.
- Maestri.
- Gruppi di sostegno.
- Altre coppie.

Familiari

Una delle fonti principali di stress, soprattutto per la donna, è la frammentazione della famiglia: questa è sicuramente un punto di riferimento importante anche per l'uomo, ma in misura minore. Restare in contatto e passare un po' di tempo con i familiari arricchisce interiormente la donna; se trascura tale esigenza, finisce per pretendere che il partner colmi la lacuna.

Dai genitori riceviamo un sostegno speciale grazie al quale viviamo radicati nel nostro passato e nella nostra storia, fatto che ci infonde un senso di appartenenza e di sicurezza. Qualora ci venga a mancare, lo ricerchiamo nel partner oppure, al contrario, trattiamo il partner come un figlio. Vedere il compagno come il surrogato dei genitori può essere corroborante all'inizio, ma con il tempo spegne ogni romanticismo e passione.

Se avete bisogno di questo tipo di aiuto e per qualsivoglia ragione non lo ricevete dai genitori, rivolgetevi a un terapeuta: tale strategia riuscirà a soddisfare molto più efficacemente le vostre necessità e a colmare le carenze affettive legate all'infanzia.

Amici

Quando non ci creiamo amicizie o non le alimentiamo, pretendiamo che il partner colmi tale lacuna. Instaurare rapporti d'amicizia è un'esigenza umana fondamentale che va soddisfatta, altrimenti finiamo per dipendere in modo eccessivo dal partner. La donna allora si aspetta che l'uomo sia disponibile al dialogo come farebbe un'amica, l'uomo che la partner sia tollerante e di poche pretese come i suoi amici. Molti, esaurita la passione, considerano il partner come il migliore amico. Si può sempre essere grandi amici, ma ricordate: mantenendo una sana distanza nel rapporto, si alimenta l'attrazione.

Colleghi

Se siete fortunati, il lavoro che svolgete è anche una passione. Qualora non vi appaghi a tal punto, resta sempre una fonte preziosa di contatti con colleghi, clienti e collaboratori. Per ampliare la vostra rete di sostegno, entrate a far parte di associazioni professionali, squadre di lavoro o partecipate alle raccolte di fondi per particolari iniziative.

Se lavorate in casa, potete dare un contributo alla comunità o a un'associazione di beneficenza: in questo modo collaborerete con altri per uno scopo comune aiutando i meno fortunati, il che aumenterà notevolmente il vostro tasso di ossitocina o di testosterone.

Quando non svolgete un'attività significativa, vi attendete che il partner renda importante la vostra vita. Questi tuttavia non potrà mai sostituire la necessità che avvertite di cambiare le cose: dentro di noi, abbiamo tutti bisogno di sapere che facciamo il possibile per contribuire al benessere altrui. Dedicandovi al prossimo, sconfiggerete il senso di isolamento e stimolerete la vostra autostima. Se non siete apprezzati al di fuori della casa e della famiglia, finirete per dipendere dal partner per sentirvi realizzati. La donna avrà di conseguenza l'impressione di non contare molto agli occhi del partner, l'uomo diventerà d'umore mutevole.

Maestri

Identificate una persona più anziana, che rispettate e di cui vi fidate, con la quale confidarvi e alla quale chiedere un parere in caso di necessità. Che si tratti di un professionista o di un conoscente, beneficerete della sua esperienza visto che ne avrà accumulata molta. Lui sarà in grado di fornirvi consigli pratici, frutto di quanto ha appreso con fatica nella vita, nonché di indurvi a riflettere con sereno distacco sulle vicissitudini della vostra esistenza. Quando non abbiamo qualcuno che ci guidi, tendiamo a essere troppo duri con noi stessi perché non troviamo tutte le risposte o ci rammarichiamo perché il partner è poco saggio.

Gruppi di sostegno

Frequentare un gruppo di sostegno composto da persone del proprio sesso è una delle strategie più efficaci per stimolare un'adeguata produzione di ormoni nel nostro organismo. I gruppi femminili hanno un effetto incredibilmente positivo sui livelli di ossitocina perché contribuiscono a ridurre lo stress stimolando comportamenti volti alla cura e all'assistenza dell'altro. Il semplice fatto di stare insieme aumenta il tasso di tale ormone. Dedicare un paio di ore la settimana a discorrere con le amiche di quanto vi succede può esservi di grande aiuto, anche in contesti quali un gruppo di lettura, una partita di bridge o una lezione di aerobica seguita da un caffè. Tali scambi di opinioni sono molti efficaci quando si ha bisogno di ricaricarsi.

Oggi le donne non beneficiano più dei vantaggi indotti a livello ormonale dalla condivisione di pensieri e sentimenti, dalla comunicazione, dalla compassione e dalla collaborazione in realtà diverse da quella lavorativa. Conversare di sé senza voler cambiare qualcuno o risolvere eventuali problemi è una delle tecniche più valide di cui una donna dispone per aiutarsi. L'aspettativa stessa dell'incontro con le amiche mantiene alti i livelli di ossitocina.

L'uomo riceve questo genere di sostegno dal lavoro, ma se frequenta un gruppo maschile potrà parlare di quanto gli accade senza la necessità di controllarsi. Andare al cinema o a un evento sportivo con gli amici, oppure far parte di una squadra sono tutte attività che stimolano il testosterone. Restare a contatto con donne o con la partner per un periodo prolungato può invece ridurre il tasso di tale ormone: l'uomo allora inizia a sentirsi stanco o ha la sensazione di non potere respirare. Questo non significa che sia colpa di lei, ma semplicemente che non trascorre abbastanza tempo in compagnia di altri uomini.

Questo è particolarmente importante se lavora in un ambiente dominato dalle donne, come il mondo della moda, dell'editoria, della scuola o quello ospedaliero. Circondato da donne, rischia di logorarsi se non trascorre un po' di tempo insieme ad altri marziani!

Altre coppie

Frequentare insieme altre coppie può essere di grande stimolo per la relazione e vi offre numerosi benefici: vi consente di stare insieme al partner e di vederlo attraverso gli occhi degli altri, il che

ingenera un senso di novità.

Quando trascorrete un po' di tempo con altre coppie, rievocate episodi del passato o discutete di quanto vi succede nella vita. In genere, visto che il partner conosce già tali fatti, tendete a non affrontare discorsi simili a livello di coppia; viceversa, dato che gli amici non ne sono ancora al corrente, li aggiornate e in tal modo suscitate in tutti un senso di novità.

Discorrere di eventi, film, manifestazioni artistiche vi aiuta inoltre ad ampliare idee e interessi; ascoltare il partner quando esprime ad altri le proprie opinioni vi induce ad apprezzare ancora di più il suo punto di vista.

Se si dialoga con la stessa persona per anni, si ricevono di solito risposte prevedibili; conversando con altri, possono invece emergere concezioni e pensieri nuovi. Malgrado il vostro interlocutore sia un'altra coppia, quanto di nuovo proponete sarà utile anche al vostro partner.

Vivere bene

Quando avrete ampliato la rete di contatti sociali e non dipenderete dal partner per ottenere il sostegno di cui avete bisogno, siete pronti per analizzare il vostro modo di vita. Più questa è caratterizzata da occupazioni che vi coinvolgono e vi affascinano, più vi apparirà interessante. Più svolgete attività che stimolano la mente e l'anima, maggiori saranno l'energia e l'entusiasmo di cui godrete. Lo stress in tal caso non riuscirà a distorcere la vostra visione dell'esistenza né a piegarvi nello spirito. Se desiderate vivere una vita appagante, libera dagli effetti negativi del nervosismo e delle tensioni, considerate in particolare:

- Alimentazione, attività fisica e sonno.
- Impegni.
- Riposo, attività ricreative, hobby e vacanze.
- Eventi comunitari.
- La possibilità di continuare a studiare.
- L'idea di occuparsi di bambini, poveri o di un animale

domestico.

- Libri, cinema, teatro, arte e tv.
- Aiuti esterni.

Alimentazione, attività fisica e sonno

Quando non si segue una dieta sana, si rischia di andare incontro a sbalzi d'umore, stati d'ansia o a forme depressive più o meno gravi. Sapere quali cibi consumare per poter raggiungere uno stato ottimale di salute è molto importante anche al fine di controllare lo stress.

Eliminando determinati alimenti, in pochi giorni si può ridurre al minimo la sensazione di affaticamento e tensione. Alcuni minerali presenti nel cervello sono in grado di stimolare prontamente la sintesi di sostanze chimiche utili, quali la dopamina e la serotonina, che favoriscono il senso di benessere.

Se si mangia in modo sano e si dedica un po' di tempo all'attività fisica ogni settimana, si aumentano notevolmente autostima e benessere; anche un esercizio fisico moderato per poche ore settimanali è utile allo scopo. Oltre a favorire il benessere, l'attività fisica svolta al mattino aiuta dormire bene di notte. Tutti sappiamo come ci si senta bene dopo una notte di buon sonno.

Per chi avesse bisogno di ulteriori consigli in tema di esercizio fisico, ho preparato un dvd in cui illustro una routine dei Mars Venus Exercises. Sul sito www.marsvenus.com o nel *Mars Venus Relationship Makeover Program* troverete ulteriori indicazioni sulla dieta e sul programma di allenamento.

Per riequilibrare i livelli ormonali e consentire all'organismo di riprendersi dallo stress quotidiano, dobbiamo dormire almeno otto ore per notte. Chi lo fa, vive più a lungo ed è più sano.

Vista la sensibile esposizione alle tossine chimiche dell'aria, dell'acqua, dei cibi e dell'ambiente in cui viviamo, dobbiamo provvedere a depurarci a livello cellulare. Quando ci liberiamo delle tossine, le cellule non solo ricevono più sostanze nutritive ma anche più ossigeno; di conseguenza, non solo abbiamo più energia ma grazie alla maggiore ossigenazione eliminiamo il rischio di contrarre molte gravi malattie.

La depurazione è una delle pratiche curative più antiche della storia: tutte le culture e le religioni raccomandano procedure depurative di digiuno, da osservarsi di tanto in tanto. Oggi, visto il maggiore inquinamento, tale esigenza è divenuta ancora più forte.

Oggi l'esigenza di depurarsi è ancora più importante perché siamo esposti a un numero molto più elevato di tossine.

Quando rispettiamo le esigenze del nostro corpo e ci vogliamo bene, ci sentiamo automaticamente più positivi nei confronti di noi stessi e della vita: abbiamo, in sostanza, la sensazione di essere vincitori, nonché di avere molto amore ed energia da donare.

Impegni

Se non vi ritagliate un po' di tempo per voi, finite per convincervi che il partner non vi dedichi abbastanza tempo. Se non vi curate in prima persona delle vostre necessità, non aspettatevi che lo facciano gli altri. Le coppie più indaffarate dovrebbero programmare, calendario alla mano, tutta una serie di momenti da trascorrere insieme.

Annotare tali eventi sul calendario induce la donna a ricordarsi che non è sola e ad attenderli con gioia. Questa strategia è particolarmente importante per l'uomo, che tende altrimenti a trascurare la relazione per mancanza di tempo: si lascia coinvolgere a tal punto dal compito di provvedere alla famiglia che dimentica di ritagliarsi dei momenti per stare con essa. Non si rende conto della velocità con cui il tempo scorre né di quanto sia necessaria e apprezzata la sua presenza tra le mura domestiche.

Riposo, attività ricreative, hobby e vacanze

Quando non vi dedicate al relax e alle attività ricreative, tendete spesso a credere che spetti al partner intrattenervi o allietarvi. Quando la vita diviene piatta e noiosa, incolpate lui invece di trovare modi per svagarvi e divertirvi. L'uomo ha bisogno di praticare regolarmente un hobby che lo aiuti a «staccare», che si

tratti di andare a pesca o in bicicletta, di giocare a poker o di allevare api. La donna ha bisogno di fare con altrettanta regolarità brevi vacanze o brevi fughe per dimenticare tutte le incombenze che le spettano. Mangiare fuori la fa sentire bene, perché non è costretta a pensare al menu e alla spesa, a cucinare e quindi a pulire tutto. Anche se tali compiti possono rappresentare una fonte preziosa di appagamento, la donna ha bisogno di una pausa di tanto in tanto.

Eventi comunitari

Riunioni di famiglia, compleanni, matrimoni, anniversari, celebrazioni spirituali o religiose, feste come parate, fiere, balli e concerti pubblici soddisfano tutti la nostra esigenza di sentirci speciali. In tal modo possiamo inoltre manifestare la sensazione di benessere che proviamo. Se non viviamo regolarmente tali esperienze, pretendiamo che sia il partner a renderci speciali. Non possiamo tuttavia pensare che il rapporto affettivo soddisfi tutti i nostri bisogni!

Continuare a studiare

Per stimolare il senso di novità, una delle strategie migliori è continuare a imparare. Tale attività non solo favorisce la produzione di ormoni che riducono lo stress, ma anche la formazione di nuove cellule cerebrali e connessioni neurali.

Iscriversi a un corso universitario, frequentare una comunità spirituale o partecipare a un seminario dedicato alla crescita personale sono tutti metodi per aumentare il proprio livello di energia.

Imparare qualcosa è utile anche per sviluppare le proprie capacità: frequentare un corso per potenziare una determinata abilità vi consente di integrare un'attività affascinante nella vostra vita. Provate dunque con un corso di cucina, di ballo, di karate, di poesia o di scrittura, di pittura o di disegno.

Quando vi accostate a una disciplina nuova, entrate in uno stato d'animo positivo, tipico del «principiante». I bambini piccoli sono tanto pieni d'amore, energia e vitalità perché per loro tutto è nuovo.

Quando partecipate alle lezioni e imparate dagli altri, vi si apre un mondo nuovo. Tale condizione, che implica una maggiore vulnerabilità, vi induce ad apprezzare maggiormente le meraviglie della vita e il vostro partner. Lo guarderete con occhi nuovi e coglierete in lui più qualità da ammirare, proprio come succedeva all'inizio della relazione.

Occuparsi di bambini, poveri o animali domestici

Tutti abbiamo bisogno di dare e ricevere amore incondizionato. Quando doniamo senza riserve, ci arricchiamo interiormente e in tal modo sentiamo di avere un ruolo in questo mondo, nonché di fare qualcosa di buono per cambiarlo. Siamo qui, in sostanza, per aiutarci l'un l'altro con amore ed equità. Questa verità va spesso perduta, dimenticata tra le mille esigenze della vita quotidiana. Conservare una visione innocente dell'esistenza e integrarla al meglio nel nostro stile di vita è la grande sfida cui tutti ci troviamo di fronte.

Donare incondizionatamente acquista ancora più valore quando ci dedichiamo a quanti hanno maggior bisogno di sostegno e possono dare ben poco in cambio, se non amore. Occupandovi di bambini, di un animale domestico, dei poveri o dei disabili non solo aiuterete qualcuno che apprezzerà moltissimo quanto avete da offrire, ma proverete la gioia del dare senza limiti.

Uno dei motivi che all'inizio rendono un legame tanto appagante è proprio la capacità di dare tutto se stesso: doniamo amore perché immaginiamo di essere ricambiati. Quando tuttavia non riceviamo quello che ci aspettiamo, ci chiudiamo in noi e iniziamo a provare risentimento nei confronti del partner. In quei momenti il dolore nasce in realtà proprio dal fatto di aver smesso di donare affetto senza riserve.

Il dolore più profondo nasce quando smettiamo di donare liberamente affetto.

Quando ci dedichiamo a quanti non sono in grado di ricambiare il nostro sostegno, alimentiamo in noi la gioia dell'amore incondizionato, ci sentiamo ricchi interiormente e di nuovo inclini

ad aprire il nostro cuore alla vita e al legame affettivo.

Libri, cinema, teatro, arte e tv

Leggere, andare al cinema o a teatro, guardare la televisione sono tutte attività che stimolano il senso di novità. Se appagate le vostre esigenze di svago e di scoperta, non pretenderete più che sia il partner a doverlo fare.

Un buon film d'azione o d'avventura favorisce la produzione di testosterone nell'uomo, così come una commedia romantica o un film sentimentale potenziano notevolmente il livello femminile di ossitocina. Rilassarsi in compagnia di un buon libro aiuta a ridurre lo stress, ci consente per così dire di entrare in un altro mondo e conoscere nuove idee. Visitare una mostra o un museo, andare a un concerto o vedere un balletto elevano lo spirito e ci rammentano che cosa possa realizzare l'uomo nella vita.

Ascoltare le testimonianze degli altri ci rende più consapevoli di noi stessi e della nostra esistenza, ci libera dell'idea che il partner sia al centro di tutto e ci apre ad altre fonti affettive. Svaghi e divertimenti ci inducono dunque a cercare l'amore nel posto giusto.

Aiuti esterni

Visti i numerosi impegni e il poco tempo a disposizione, la coppia non è più in grado di occuparsi della casa come in passato. Avere molto da fare quando energie e tempo scarseggiano aumenta lo stress sia nell'uomo sia nella donna. Il primo non dovrebbe attendersi che la partner provveda a tutto; qualora a fine giornata non abbia l'energia per darle una mano, dovrebbe cercare insieme a lei un aiuto esterno, altrimenti finiranno entrambi per vivere sempre più tesi e non provare più alcun senso di benessere.

Non bisogna dimenticare che un tempo, quando le donne si prendevano cura della casa, non svolgevano altri lavori. Così come l'uomo ha bisogno di uno stacco quando rientra, la donna ha bisogno di ritagliarsi momenti di riposo. Se la coppia è troppo occupata o indaffarata, disporre di un aiuto domestico può rappresentare un grande sostegno.

I ritmi della vita moderna tuttavia fanno sì che anche la casalinga

abbia bisogno di aiuto. Spesso corre di qua e di là per accompagnare i figli a lezione o agli allenamenti: il «bambino superimpegnato» è una realtà del nostro tempo e le mamme passano una quantità incredibile di ore a trasportarlo da un posto all'altro. Donne del genere necessitano di una mano per poter trovare un po' di tempo per sé.

Se la donna trascorre molte ore al giorno sul posto di lavoro, una fetta considerevole del reddito della coppia andrebbe destinata a un collaboratore domestico o investita, per esempio, nei servizi di una tintoria. Anche qualora la donna si occupi prevalentemente della casa, ha con molta probabilità bisogno di sostegno: in caso contrario, prima o poi si sentirà sopraffatta dalle molteplici incombenze e opprimerà il partner affinché la aiuti. Se la sera questi è sfinito, attendersi che faccia di più di quanto le sue forze non gli consentano significa causare attrito nel rapporto.

Se non potete permettervi una colf ogni due settimane per effettuare una pulizia generale della casa, dividetevi le mansioni in modo da alleviare le fatiche che comportano.

Avete tutto quello che vi serve e lo avete sempre avuto

Cercare l'amore nel posto giusto è una delle strategie migliori per realizzare i propri sogni. Non c'è niente di più bello che sentire di avere tanto affetto da donare. Esiste tuttavia un pericolo.

Se sbagliate approccio, potreste usare il sostegno ottenuto dagli amici a danno vostro e della relazione: in altre parole, rivolgerlo contro il partner. Qui di seguito illustreremo alcuni casi tipici in cui l'appoggio di terzi può essere male utilizzato e aumentare di conseguenza lo stress del partner.

- «I miei amici mi accettano così come sono. Perché tu no?»
- «Tutti i colleghi mi ritengono brillante, invece tu sei sempre in disaccordo con me.»
- «È una mostra splendida. Avrei voluto venissi con me, così l'avremmo apprezzata insieme.»
- «Tutti quelli del gruppo di sostegno mi capiscono.

Perché tu no?»

- «Adoro il giardinaggio. Vorrei che anche tu avessi la stessa passione.»
- «So che non ti piacciono i film d'azione, ma la moglie di Bill va a vederli con lui.»
- «Il marito di Carol è un bravo cuoco. Vorrei che anche tu mi aiutassi in cucina.»
- «Andare al mercato è molto divertente. Quanto mi piacerebbe andare insieme. Non mi va di andarci da sola.»
- «Mi sono così divertita alla lezione di ballo ma non so proprio perché mi sforzo tanto di imparare: tu pensi solo a guardare la televisione.»
- «È un tramonto da favola e tu non te ne sei manco accorto: eri troppo occupato a telefonare.»
- «Guarda quella coppia: mi ricordo quando anche tu mi abbracciavi così.»

Queste osservazioni evidenziano quello che il partner non dà e ignorano il sostegno che viceversa offre. Anziché provare gratitudine e soddisfazione per i doni che la vita vi fa, li usate per ribadire quello che a vostro giudizio vi manca. Di conseguenza, invece di avere qualcosa di più da dare al partner quando rientrate a casa la sera, avete di meno. In alcuni casi più si ha dalla vita, più si cova risentimento per il partner che viene ritenuto incapace di fornire analogo appoggio.

È doloroso sapere di non avere quello che ci si merita, ma lo è altrettanto vedersi trattare come se si fosse in debito. Nessuno ama sentirsi tale. La sensazione d'essere in obbligo rovina un'amicizia ma uccide l'amore.

La sensazione d'essere in obbligo rovina un'amicizia ma uccide l'amore.

Tutti ci meritiamo molto più di quello che abbiamo: così è la vita. Dobbiamo tuttavia aprire il nostro cuore per capire dove trovare il

sostegno di cui abbiamo bisogno. La vita è un viaggio durante il quale ognuno scopre di avere tutto ciò che gli serve e di averlo sempre avuto. In questo momento avete esattamente quello di cui necessitate per ottenere quanto vi meritate. Se vi convincete che il partner provveda a tutto per voi, vi limitate notevolmente.

La vita è un viaggio durante il quale ognuno scopre di avere tutto ciò che gli serve e di averlo sempre avuto.

La felicità nella vita e nelle relazioni dipende dagli obiettivi che vi ponete e da quello che di conseguenza realizzate.

Conclusioni

Costruire una vita d'amore

Per costruire una vita d'amore, passione e attrazione dobbiamo imparare a controllare lo stress: non possiamo vivere una storia se siamo tesi, stanchi o sopraffatti da mille impegni. Anziché andare in cerca di un legame, dovremmo mirare innanzitutto a ridurre il livello di tensione cui siamo sottoposti.

Oggi in particolare la donna desidera avere un rapporto affettivo, perché è uno dei modi più efficaci per stimolare la produzione di ossitocina. Via via che sempre più donne raggiungono l'indipendenza economica, il bisogno di un legame aumenta incredibilmente. Le donne di successo tengono molto a intraprendere una relazione di coppia: la maggiore quantità di ossitocina che il loro organismo produce in tal caso è un potente antidoto contro lo stress di cui sono vittime, dato che lavorano in un mondo dominato dal testosterone.

Anche la donna più autonoma riconosce di aver bisogno dell'amore di un uomo: i complimenti, l'affetto, le premure, le cortesie, i fiori, gli appuntamenti, i regali, le sorprese, le cene a lume di candela, il sesso sono importanti più che mai, se non addirittura una priorità vera e propria.

Come abbiamo visto, l'uomo acquista molti punti agli occhi della partner quando fa tante piccole cose con cui le comunica il suo amore e organizza di tanto in tanto una serata o una fuga romantica. Tali iniziative stimolano la produzione di ossitocina nella donna e ne riducono lo stress.

Non bisogna tuttavia presumere che si dimostrerà sempre romantico: viene da Marte e tende a ragionare secondo un programma preciso: con un inizio e una fine. Quando riesce

nell'intento di essere affettuoso, ritiene che il suo compito sia terminato. La partner, quindi, non deve supporre che lui continui di sua iniziativa a comportarsi in modo romantico. È di certo preferibile se accade ma se così non è, spetta a lei ricordarglielo.

Uno dei problemi principali che minano le storie d'amore è rappresentato dal fatto che la donna prova un'ampia gamma di esigenze e di desideri ma non li esprime. L'uomo deve sentirsi fare richieste chiare, concise e pacate per attivarsi allo scopo. All'inizio la donna non ha bisogno di spiegare le sue necessità, perché il partner cerca in ogni modo di compiacerla e comunicarglielo; in seguito, tuttavia, visto che non avanza richieste, questi presume che lei abbia già tutto quello che vuole. Se d'altronde la donna si lamenta, spegne ogni velleità di romanticismo. Un uomo che si sente criticato sarà ancora più inibito dall'andare incontro ai desideri della partner. Ricordatevi: la sensazione di successo, non quella di fallimento, stimola la produzione di testosterone.

All'inizio la donna non ha bisogno di chiedere perché l'uomo è ansioso di compiacerla.

Per la donna è sempre difficile esprimere quello che desidera; chiedere al partner di essere romantico può esserle ancora più ostico. Si tratta di una capacità nuova, che può però essere acquisita. Se si sente ignorata o meno importante del lavoro di lui, le risulta faticoso comunicare le sue necessità, soprattutto perché quello che desidera è una maggiore affettuosità. L'unico modo che alcune donne conoscono per chiedere di più al partner è lamentarsi, ma si tratta di un approccio controproducente che elimina qualsiasi voglia di romanticismo. In genere, le donne che si comportano in tal modo percepiscono che sia una strategia fallimentare ma non sanno che altro fare. Adesso hanno un'alternativa efficace.

Come chiedere al partner di essere romantico

Ricordate: è importante rivolgersi al partner con un atteggiamento positivo, di apprezzamento. Qui di seguito illustriamo alcuni esempi utili.

- «C'è un nuovo spettacolo teatrale in città. Sarei contenta se trovassi il tempo per venire con me a vederlo. Avrei voglia di uscire… noi due soltanto.»
- «C'è un concerto interessante e ho trovato i biglietti. Perché non lo metti in calendario e ci andiamo insieme?»
- «La mia amica Carol mi ha invitata a una festa. Mi ci porteresti? So che non ami molto le feste, ma sarebbe così bello se ci fossi anche tu.»
- «Oggi è stata una splendida giornata e vorrei festeggiare. Perché non prenoti da qualche parte e andiamo fuori a cena?»
- «Ho letto di questa spiaggia. Andiamoci sabato. Preparerò qualcosa per fare un picnic. A te va di guidare?»
- «Oggi mi sono tagliata i capelli. Mi piace molto il nuovo taglio. So che queste cose non ti interessano, ma quando noti che sono andata dal parrucchiere e dici qualcosa mi fa molto piacere. La prossima volta ti ricorderai di farmi un complimento?»
- «Quando mi vedi pronta per andare a una festa, ti spiacerebbe dirmi che sto bene? So che lo pensi, ma mi piacerebbe molto sentirtelo dire.»
- «Ho comprato queste due candele. Mi è venuta un'idea divertente: quando ho voglia di fare l'amore, ne accendo una. Tu puoi fare lo stesso; in questo caso, per farti sapere che mi va, potrei accendere l'altra.»
- «Puoi pensare tu ai piatti stasera? Sono esausta e vorrei farmi un bel bagno.»
- «Vorrei andare a vedere una mostra. Posso andarci da sola, ma sarei molto più contenta se ci venissi anche tu.»
- «Qualche volta mi manca il fatto di sentirti dire che mi ami. So che è così, ma sarebbe bello che lo dicessi.»
- «Rilassiamoci un po'. Mi piace proprio questa cosa.»

Come potete notare, si tratta di richieste dirette, brevi e positive. La richiesta di aiuto non è giustificata da una sfilza di lamentele. Meno parole la donna usa, più facile sarà per l'uomo prendere l'iniziativa e darle il sostegno che desidera.

L'amore vince tutto

Per mantenere vivi amore e passione, non basta perpetuare i comportamenti che in passato erano spontanei: è necessario acquisire nuove capacità e adottare approcci efficaci per ridurre il livello elevato di stress della nostra vita.

Se non ci adattiamo avvalendoci delle strategie descritte, rischiamo di andare incontro a patologie o a un divorzio. Non è semplice reagire ai mutamenti della vita: allo scopo bisogna tenere bel salde le redini della propria esistenza e correggere spesso la rotta intrapresa. Per alleviare lo stress di cui siamo vittime, dobbiamo impegnarci insieme al partner senza mai dimenticare le differenze biologiche che ci contraddistinguono.

Non possiamo comportarci a seconda dello stato d'animo del momento. Amare qualcuno significa scegliere in modo saggio e ponderato che cosa fare e come reagire. Quando conferiamo più importanza al partner che al nostro stato d'animo, ci sentiamo più amati e vicini.

L'amore è qualcosa di più di un sentimento: è una forza potente che influenza non solo le nostre azioni ma anche le reazioni che abbiamo nei confronti delle persone care. Non dovremmo donare amore per ottenere quello che vogliamo: l'amore in sé è la ricompensa.

L'appagamento interiore

Quando riusciamo a controllare lo stress e a sentirci appagati indipendentemente dal partner, avvertiamo di nuovo i meravigliosi sentimenti che abbiamo provato all'inizio della relazione. Mettendo in pratica i principi illustrati, potremo alleviare le tensioni cui tutte le coppie sono sottoposte nel quotidiano. Le nuove strategie basate sulle differenze ormonali ci permetteranno di sconfiggere sia la

tendenza maschile alla passività sia quella femminile a pretendere troppo, entrambe dilaganti nella nostra epoca.

> Insieme, possiamo sconfiggere sia la tendenza maschile alla passività sia quella femminile a pretendere troppo.

Una volta appresi i nuovi metodi di gestione dello stress, la coppia riuscirà a recuperare l'aspetto romantico della relazione. A tal fine è indispensabile ricordare che all'inizio premure e affettuosità sorgono spontanee ma con il passare del tempo tutto cambia. Se presumete che in un rapporto di vecchia data il romanticismo permanga, vi votate al fallimento e al rifiuto. Aspettarsi che il partner continui a comportarsi come all'inizio della relazione è addirittura utopistico.

Paradossalmente, al principio di una relazione facciamo d'istinto le mosse giuste per stimolare la produzione di testosterone dell'uomo e di ossitocina della donna, ma con il tempo tendiamo a rifiutare quei comportamenti che ci arrecano profondo benessere.

La tabella seguente riassume i cambiamenti comportamentali nei confronti del partner:

L'uomo all'inizio del legame e a distanza di tempo:	**La donna all'inizio del legame e a distanza di tempo:**
Programma uscite/Aspetta di sapere che cosa voglia fare lei.	Approva con gioia i suoi progetti / Cerca di migliorare i suoi progetti.
Si interessa a quello che la partner fa durante il giorno / Presume di conoscere già tutto della sua giornata, perciò si limita a salutarla e continua leggere il giornale.	Parla dei suoi problemi/Esterna sentimenti oppure si lamenta di lui o della relazione.
Le fa molti complimenti e compie gesti rassicuranti per comunicarle il suo amore/Presumendo che lei sappia di essere amata, smette di seguire tale comportamento.	Gli rivela ansie e preoccupazioni / Sapendo che lui cercherà di risolvere i vari problemi, gli rivela le ansie e le preoccupazioni che lo riguardano.
Le rivela speranze, progetti e sogni / Per evitare critiche o	Ammira le idee e i progetti del partner / Nel tentativo di

tentativi di manipolazione, li tiene per sé.	aiutarlo, evidenzia le lacune o i punti deboli delle sue iniziative.
Fa tante piccole cose per renderla felice / Si concentra soltanto sulle questioni più importanti, come guadagnare e provvedere alle sue necessità.	Ama fare molte cose per il partner / Si sente sopraf-fatta da tutti gli impegni che ha.
Dedica molto tempo al sesso in modo da soddisfare le esigenze della partner / Presume che lei non abbia bisogno di dedicare più tempo al sesso o non desideri farlo.	Adora fare sesso / Si sente troppo stanca, sopraffatta o tesa per fare sesso.
È interessato a conoscere le sue sensazioni / Rinuncia a farlo perché sa già quello che gli dice.	Apprezza il modo in cui agisce / Gli offre aiuto e consigli non richiesti.
Programma uscite, fughe e vacanze / Aspetta di sapere che cosa voglia fare lei perché gli sembra che abbia moltissime esigenze.	Ama ritagliarsi del tempo per svolgere attività divertenti / È riluttante a ritagliarsi del tempo perché ha tanto da fare.
Le offre grande sostegno e le rivolge molte attenzioni / Dato che lei contraccambia nella stessa misura, presume sia contenta di quanto ha e smette di impegnarsi in tal senso.	All'inizio dona e riceve liberamente amore / Quando non ottiene altrettanto in cambio, dà di più invece di chiedere di più o di prendersi un po' di tempo per sé.
Corre rischi e fa progetti / Diventa più sedentario e ha minori iniziative oppure ripete le stesse cose.	Apprezza il suo entusiasmo / Frena il suo entusiasmo evidenziando gli errori che ha commesso in passato.
La ricopre di amore e di affetto / Si butta anima e corpo nel lavoro.	È contenta di donare amore e sostegno senza condizioni / Quando in cambio non riceve altrettanto, sente che il suo affetto è dato per scontato e prova rancore.
Le regala fiori / Dato che assolve le funzioni principali, come guadagnare ed essere fedele,	Accetta il partner così come è / Si aspetta che sappia e faccia determinate cose. Quando è

presume di non dover pensare più alle piccole cose.

costretta a chiedergli qualcosa, lui non guadagna punti.

Nella cosiddetta «fase della luna di miele» si è invulnerabili agli effetti dello stress; quando tuttavia il senso di novità svanisce, ne veniamo inevitabilmente colpiti. Ricordare che l'atteggiamento affettuoso del partner agli inizi è solo un assaggio di quello che potrebbe essere il rapporto in futuro ci induce a sperare anziché ad abbandonarci alla disperazione.

Se consideriamo il legame in quest'ottica, ci adoperiamo per realizzare la nostra felicità senza biasimare il partner, atteggiamento questo che ci consente di donare amore senza riserve.

Quando il senso di novità svanisce, veniamo inevitabilmente colpiti dallo stress.

Prerogativa della donna è la capacità di cogliere le potenzialità di qualcosa o di qualcuno. Quando è serena, nota quanto di buono c'è nell'altro; se invece vive un periodo di tensione, vede solo gli aspetti negativi o quello che potrebbe andar male.

Nel momento in cui si innamora, si innamora in un certo qual modo delle potenzialità del partner. Se in seguito viene sopraffatta dallo stress, la sua dote viene compromessa e cade nella disperazione. In preda allo sconforto, uomini e donne perdono la capacità di amare liberamente.

Molte donne pongono fine a un legame perché non è più appagante come agli inizi. Se affetto e interesse si attenuano, smettono di donare amore.

Invece di covare risentimento per il partner, dovremmo cercare di ridurre lo stress e recuperare il senso di benessere. Non appena ci sentiremo meglio, ci sarà più facile aiutarlo ad alleviare le tensioni che lo affliggono. Talvolta, per risollevarsi e donare di più in un rapporto, l'uomo ha soltanto bisogno di sapere di poter rendere felice la partner. Quando, vedendola serena, capisce di essere in grado di aumentare ancora il suo benessere, diventa all'improvviso molto più disponibile.

Fare le mosse giuste

Se ha un basso livello di testosterone, l'uomo è troppo teso per pensare a uscire con la partner: in poche parole, non ne avverte il desiderio. Spesso, in tale fase, non capisce che, se programmasse una serata speciale con lei, lo stress si ridurrebbe notevolmente. Egli tuttavia segue il principio del «non ne ho voglia, ma se necessario lo farò»: pertanto, quando arriva a comprendere quali strategie adottare per corroborare il rapporto, può trasferire su di esso tale approccio. Se desidera mantenere vive passione e attrazione, dovrà prendere determinate iniziative anche se non ne ha voglia.

Per mantenere vive passione e attrazione, dobbiamo prendere determinate iniziative anche se non ne abbiamo voglia.

Quando ha bassi livelli di ossitocina, la donna si sente troppo stanca per uscire con il partner; se tuttavia lascia che lui programmi i momenti di svago, potrà rilassarsi e rasserenarsi anche se quanto le propone non è esattamente quello che desidera. Quando la donna consente all'uomo di prendersi cura di lei, si libera dello stress e torna a sorridere. Potrà forse non apprezzare del tutto il film o il ristorante che questi ha scelto, ma sarà felice che abbia preso l'iniziativa di portarla fuori e di provvedere alle sue necessità.

Addio al romanticismo

Come dimostrano le statistiche, dopo un divorzio l'uomo si risposa nell'arco di tre anni, la donna aspetta in media nove anni per farlo. Tali dati riguardano peraltro solo le donne che si sono risposate; tra i divorziati, le donne che restano single sono infatti molte di più rispetto agli uomini. Questo perché ritengono per vari aspetti che il matrimonio sia fonte di guai più che di gioie. Se sono finanziariamente indipendenti, le probabilità che contraggano un secondo matrimonio sono minori; in alcuni casi sono più serene di prima, anche se in tal modo perdono l'opportunità di avere di più dalla vita.

Sono erroneamente convinte di essere più felici perché non devono occuparsi di un partner passivo e restio ad amare. Il loro benessere deriva in realtà dal fatto che non presumono più che spetti all'uomo renderle felici e si adoperano quindi attivamente per costruirsi una vita appagante. Non c'è tuttavia bisogno di giungere a tale consapevolezza attraverso il divorzio: una donna può mantenere in vita il matrimonio e avere nel contempo al suo fianco un partner realizzato e lieto di contribuire alla sua felicità.

Le divorziate sono spesso più felici di prima perché si adoperano attivamente per realizzare la propria serenità.

Le donne contente di vivere sole hanno compiuto un importante adattamento: si sono liberate dell'aspettativa di aver bisogno di un uomo per stare bene. Il problema di tale atteggiamento sta tuttavia nel fatto che impediscono a un potenziale partner di renderle ancora più felici e di raggiungere un benessere ancora più profondo.

Capire che cosa sia più importante

Quando una persona cara muore all'improvviso, spesso il dolore che proviamo nasce dalla consapevolezza di non averle mai fatto capire quanto le volessimo bene. In queste circostanze è come se ci svegliassimo di soprassalto e ci rendessimo conto di che cosa conta veramente nella vita.

In punto di morte nessuno pensa molto agli sbagli della propria carriera: ci soffermiamo tutti a riflettere sui rapporti più stretti. Le gioie e le sofferenze più profonde derivano infatti dalle esperienze e dalle decisioni prese a questo proposito.

Un sintomo indicativo del livello elevato di stress è l'incapacità di individuare quello che è importante nella vita. Dedicarsi al partner e alla famiglia è uno dei beni più grandi della vita, eppure non ce ne rendiamo conto se non quando è troppo tardi e non abbiamo più la possibilità di farlo.

Sintomo indicativo del livello elevato di stress è l'incapacità di individuare quello che conta nella vita.

Dai malati di cuore o di cancro mi giunge immancabilmente la stessa testimonianza: si «svegliano» e capiscono di essersi imposti priorità sbagliate. Inseguire ricchezze, successo, perfezione sembrava loro più importante che amare i propri cari e godersi ciò che l'esistenza donava giorno dopo giorno. Nel momento in cui giungono tuttavia ad apprezzare il fatto di essere vivi, pretendono molto meno da se stessi.

Non c'è bisogno di aspettare gli ultimi istanti di vita per imparare questa lezione. Se cominciamo oggi a contrastare gli effetti debilitanti dello stress, ci possiamo liberare dell'illusione di non avere il tempo e l'energia per amare le persone cui teniamo di più.

La donna ama prendersi cura degli altri, ma se viene sopraffatta dallo stress dimentica che sta facendo quello che desidera di più e che la arricchisce interiormente. Anziché donare senza riserve, inizia allora a covare risentimento mentre si dedica a quelle attività che prima trovava tanto appaganti.

Anche l'uomo ama donare, seppure a modo suo. Sopporta le difficoltà e fa sacrifici per avere successo in campo lavorativo e provvedere quindi ai suoi cari. Se tuttavia cade vittima dello stress, dimentica la vera ragione per cui si impegna tanto. Senza una partner o una famiglia di cui prendersi cura, la sua vita è vuota. Dedicarsi alla moglie e ai figli gli conferisce dunque un senso e uno scopo.

Oggi la donna ha un ruolo più ampio di un tempo, dal momento che contribuisce anch'essa al mantenimento della famiglia; lo stesso vale per l'uomo, che deve fornire un sostegno emozionale adeguato alla partner per aiutarla a superare le tensioni della vita.

I misteri dell'altro sesso

Numerosi misteri dell'altro sesso non sono più tali quando comprendiamo le differenze ormonali e anatomiche che caratterizzano il nostro cervello. Potreste impiegare tutta la vita per conoscere bene il partner; le tecniche e i suggerimenti descritti in questo libro vi permetteranno tuttavia di raggiungere una maggiore intimità nella vita di coppia. Adottandoli, capirete la ragione di tanti comportamenti e vi arricchirete interiormente.

Quello che prima vi infastidiva diventerà motivo di allegria, quello che vi feriva, non vi arrecherà più dolore perché lo interpreterete nell'ottica giusta. Se vi sentivate frustrati o impotenti quando dovevate comunicare affetto o una vostra esigenza al partner, ora siete in grado di riuscirci.

Marte e Venere non devono per forza entrare in collisione. Insieme, possiamo vincere lo stress e creare una vita d'amore.

Aprire il proprio cuore agli altri

Grazie per aver posto l'amore e le relazioni in cima alle vostre priorità. Spero abbiate compreso con chiarezza perché Marte e Venere si scontrano e cerchiate quindi di vivere una vita più ricca di amore. Ve lo meritate, come chiunque al mondo. Sono stato lieto di aver condiviso con voi idee ed esperienze e mi auguro facciate altrettanto con chi vi è vicino.

Vi esorto a divulgare tutte le informazioni contenute in questo libro: tante famiglie possono essere salvate, tanti cuori guariti. Condividetele con familiari, amici, figli, non solo nei momenti di angoscia e confusione, ma anche quando siete sereni, per prevenire eventuali contrasti. Costruire una vita d'amore è la sfida cui tutti ci troviamo di fronte. Insieme, aprendo il nostro cuore agli altri, possiamo trasformare tale sogno in realtà.

Visitate il mondo web di
John Gray & Mars Venus

MarsVenus.com

Per:

- Comunicare con persone che hanno problemi relazionali simili mediante i message board GRATUITI di MarsVenus.com.
- Documentarvi su storie d'amore, separazioni, differenze tra uomini e donne. Ogni settimana vengono inseriti articoli nuovi.
- Effettuare test appositi da cui ricavare preziose indicazioni per corroborare la relazione di coppia.
- Ricevere gratuitamente e-book, articoli approfonditi, consigli settimanali tramite e-mail e molto altro ancora.
- Trovare uno specialista Mars Venus o un laboratorio dedicato alle relazioni di coppia nella vostra zona.

Registratevi su MarsVenus.com e riceverete uno sconto del 10 percento.

Quando vi registrate, usate il codice promozionale «mvcollide».

AskMarsVenus.com

Per:

- Riuscire a vivere una storia d'amore duratura grazie ai consigli di un esperto Ask Mars Venus (per single e coppie).
- Parlare al telefono in privato, nel rispetto dell'anonimato, con

uno specialista addestrato secondo i metodi di John Gray.

- Scoprire, quando siete confusi, scoraggiati e incerti sul futuro, che cosa stia accadendo veramente nella vostra vita affettiva.

Per 20 dollari soltanto riceverete una consulenza telefonica di 20 minuti!

Se avete appena iniziato una relazione, se siete stanchi degli appuntamenti online o di rapporti che finiscono male, o state semplicemente riflettendo sulla vostra vita affettiva, gli esperti di Ask MarsVenus vi potranno dare una mano.

Visitate il sito www.AskMarsVenus.com per ricevere il Pn per sconti speciali.

Richiedete oggi l'aiuto di un esperto Ask Mars Venus!

MarsVenusDating.com

Per:

- Entrare a far parte della comunità sempre più numerosa di single con idee simili alle vostre. La registrazione è gratuita.
- Ricevere consigli e suggerimenti utili mentre elaborate il vostro profilo online.
- Essere aiutati dal nostro software intuitivo, che vi segnala quando rischiate di comunicare il messaggio sbagliato a un potenziale partner.

Registratevi gratuitamente su MarsVenusDating.com.

MarsVenusWellness.com

Seguite via Internet le trasmissioni radio e televisive di John Gray. Ogni settimana, in due programmi distinti, vi spiegherà come applicare le strategie utili per migliorare le relazioni e la salute.

Relazioni — John Gray riprende i temi di *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress,* fornendo consigli

che vi aiuteranno a ridurre lo stress e nel contempo a costruire relazioni appaganti, durature e serene.

Salute — Mars Venus Health vi permetterà di conoscere le esigenze specifiche di uomini e donne in tema di salute, equilibri ormonali e chimica cerebrale. Scoprite i segreti per ottenere una buona salute che nelle facoltà di medicina nessuno rivela. Imparate i metodi di depurazione e di una corretta alimentazione per aiutare il vostro corpo a gestire con efficacia lo stress. Operate cambiamenti lievi ma significativi nella vostra vita per migliorare e mantenere lucidità mentale, stabilità d'umore e un buon livello di energia.

Se siete interessati alla newsletter o a conoscere casistiche, informazioni, suggerimenti, ricette, visitate il sito MarsVenusWellness.com. Aumenterete la vostra consapevolezza e potrete effettuare scelte migliori.

Entrate a far parte della Mars Venus Global Wellness Community e riceverete settimanalmente consigli e suggerimenti per costruirvi una vita di amore e salute.

MarsVenusCoaching.com

Diventate esperti Mars Venus ed entrate a far parte della Mars Venus Coaching Team per:

- Aiutare gli altri a raggiungere gli obiettivi desiderati nel campo delle relazioni.
- Adottare uno stile di vita flessibile.
- Essere sostenuti da un marchio riconosciuto a livello internazionale.
- Guadagnarvi da vivere facendo ciò che vi piace.

Per avere maggiori informazioni a tale proposito, contattate www.marsvenuscoaching.com.

Indice

Ringraziamenti

Introduzione

Capitolo 1
Perché Marte e Venere si scontrano

Capitolo 2
Concepiti per essere diversi

Capitolo 3
Gli ormoni dello stress maschili e femminili

Capitolo 4
Le donne e la lista infinita delle cose da fare

Capitolo 5
La soluzione 90/10

Capitolo 6
Il signor Sistematutto e il Comitato per il miglioramento domestico

Capitolo 7
Anatomia di una lite

Capitolo 8
Come smettere di litigare e fare pace

Capitolo 9

Parlare di sentimenti senza discutere

Capitolo 10
Cercare l’amore nel posto giusto

Conclusioni